

الفيتامينات والأملاح المعدنية
إحتياجاتك اليومية تجدّها في
الزبادي

القيمة الغذائية للّبن الزبادي

أصبح من المعروف حاليًا في علوم التغذية أن هناك مواد غذائية أساسية للصحة الجيدة والقوة والنشاط والحيوية لا يستغني عنها الإنسان في جميع أطوار حياته وهذه المواد هي:

الكربوهيدرات: مثل النشويات، السكريات، وهي التي تمد الجسم بالحرارة والنشاط.

الدهون: التي تختزن في الأنسجة الحية، وتمد الجسم أيضًا بالحرارة.

المعادن: وهي عناصر مهمة لتكوين العظام والأسنان، ولأداء وظائف الجسم الحيوية بانتظام

الفيتامينات: وهي مواد مهمة للحياة والنمو والوقاية من كثير من الأمراض، وأيضًا هي مركبات تسمح بتمثيل مواد الغذاء الأخرى.

الماء: الذي يعمل كمذيب وحامل للمواد الغذائية بالجسم.

العناصر والمركبات الغذائية الحيوية المهمة للّبن الزبادي:

يمد اللبن جسم الإنسان بمجموعة كبيرة جدًا من هذه العناصر والمركبات الغذائية الحيوية المهمة، ويمكن إيجاز ذلك في النقاط التالية:

1. البروتين:

يقول بلاتنر: "يعد الزبادي مصدراً ممتازاً للبروتين، ولكن قد يحتوي النوع منه على أكثر من ضعف البروتين من نوع آخر". الزبادي اليوناني مثلاً الذي تمت تصفيته لجعله أكثر سمكاً، قد يحتوي حوالي ٢٠ غراماً من البروتين لكل علبة. بينما يحتوي الزبادي التقليدي ما يقارب ٥ غرام. إذا كنت تأكله لأجل البروتين، فابحث عن العلامات التجارية التي توفر ما لا يقل عن ٨ إلى ١٠ غراماً للحصة الواحدة.

يحتوي اللبن الرائب على كمية من البروتين أعلى قليلاً من تلك الموجودة في الحليب الطازج، وذلك بسبب إضافة كمية من الحليب الجاف منزوع الدسم Non fat dry milk خلال عملية تصنيع اللبن الرائب، مما يزيد من محتوى البروتين في المنتج النهائي. وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن بروتين اللبن الرائب أسهل هضماً من مثيله الموجود في الحليب الطازج، وذلك بسبب عملية الهضم الأولي للبروتين التي تقوم بها بكتيريا حمض اللبن، ومما يؤكد صحة هذا الأمر زيادة محتوى اللبن الرائب من الأحماض الأمينية الحرة Free amino acids، وخاصة البرولين والجلاليسين منها، بالمقارنة مع الحليب الطازج، إذ وجد أن محتوى اللبن الرائب من هذه الأحماض الأمينية يتضاعف تبعاً مع زيادة مدة التخزين في المبرد، مما يعني أن الإنزيمات الهاضمة للبروتين والبيبتيديات يتم إفرازها من الخلايا البكتيرية، كما أشارت بعض الدراسات إلى أن بكتيريا حمض اللبن تتفاوت في قدرتها على هضم البروتين، حيث وجد أن بكتيريا *L.bulgaricus* أكثر مقدرة على هضم البروتين من *S.thermophilus*. وخلال عملية التخمير، تسهم المعاملة الحرارية وإنتاج الحمض في حصول تخثر لبروتين الكازين، وهو البروتين الأساسي في الحليب، مما يساعد كذلك في تحسين هضمية هذا البروتين بالمقارنة مع كازين الحليب غير المتخثر، كما أن عملية التخمير للحليب لا تؤثر سلباً على جودة البروتين العالية فيه، مما يجعل اللبن الرائب مصدراً مهماً للبروتين الكامل، كما هو الحليب.

يعد اللبن مورداً مهماً وجيداً للبروتينات ذات القيمة الغذائية المرتفعة، وتمتد بروتينات اللبن جسم الإنسان بالأحماض الأمينية الأساسية - بمقادير وتركيزات مرتفعة - ذلك بالإضافة إلى أنه قد ثبت أن بروتينات اللبن غنية بالفوسفور الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم من القناة الهضمية وبالتالي يستفيد الجسم من الكالسيوم، هذا علاوة على أن اللبن ذاته غني أيضاً

بالكالسيوم، لذا فإن الأطفال والبالغين الذين يتناولون اللبن في غذائهم لا تظهر عليهم أعراض أمراض لين العظام والكساح أضعف تكون الأسنان.

2. الدهون:

يبلغ محتوى الدهون في اللبن الرائب حوالي ٣.٢٥ غم/١٠٠ غم (٣.٢٥%)، وخلال عملية التخمير تحصل تغيرات طفيفة على محتوى اللبن الرائب من الدهون، حيث تقوم بكتيريا حمض اللبن بإفراز إنزيم الليپاز Lipase المحلل للدهون، فيزداد تبعاً لذلك محتوى اللبن الرائب من الأحماض الدهنية الحرة Free fatty acids. ولعل أبرز ما يميز اللبن الرائب من الناحية التغذوية والصحية، احتوائه على كمية أعلى من الأحماض الدهنية المقتزنة من نوع لينولييك (Conjugated linoleic acid (CLA بالمقارنة مع الحليب، إذ تشير البحوث إلى قدرة هذه الأحماض الدهنية المقتزنة على تحفيز المناعة ومقاومة السرطان، حيث أكدت دراسة علمية أجريت على خلايا سرطان الثدي والقولون قدرة هذه المركبات على تثبيط ومنع نمو الخلايا السرطانية.

توجد الأحماض الدهنية في اللبن بنسبة دقيقة جداً بحيث يسهل هضمها وتمثيلها في الجسم، ويحتوي دهن اللبن على كثير من المواد الحيوية المهمة مثل: الأحماض الدهنية الأساسية، والفيتامينات الذائبة في دهن اللبن، والمركبات الدهنية الفوسفاتية. كذلك تعتبر النسبة بين الدهن والسكر في اللبن مهمة جداً؛ إذ إنها تنشط نمو البكتيريا النافعة بالأمعاء.

3. سكر اللاكتوز:

يعد الحليب ومنتجات الألبان مصدراً أساسياً لسكر الحليب الثنائي (اللاكتوز)، ويبلغ محتوى هذا السكر في اللبن قبل التخمير حوالي ٦% من مجموع المكونات في الخلطة، وخلال عملية التخمير تقوم بكتيريا حمض اللبن بهضم وتحليل ٢٠-٣٠% من هذا السكر إلى الشكل القابل للامتصاص وهو السكاكر الأحادية الجلوكوز والجالاكتوز، وذلك بسبب إفرازها للإنزيم الهاضم

للسكر الثنائي وهو إنزيم اللاكتاز Lactase، كما تقوم البكتيريا بتحويل جزء من سكر الجلوكوز إلى حمض اللاكتيك.

وتتبع الأهمية التغذوية لهضم اللاكتوز جزئياً في التخفيف من حدة أعراض حالة عدم تحمل سكر اللاكتوز Lactose Intolerance المتمثلة بانتفاخ البطن وآلامه والإسهال عند تناول الحليب، والتي تصيب عدداً كبيراً من الناس في منطقتنا بسبب نقص وراثي للإنزيم الهاضم لسكر الحليب في الأمعاء وهو β -Galactosidase، الأمر الذي يفسر قدرة هذه الفئة من المصابين على تحمل اللبن الرائب أكثر من الحليب الطازج، كما أشارت بعض الدراسات إلى تحسن قدرة مرضى عدم تحمل اللاكتوز على تحمل كميات كبيرة من هذا السكر تم إضافتها إلى اللبن الرائب، بالمقارنة مع نفس الكمية في الحليب العادي، مما يشير إلى وجود مركبات أخرى في اللبن الرائب، عدا إنزيم اللاكتاز، تسهم في تحسين حالة التحمل لهذا السكر الثنائي.

يقتصر وجود اللاكتوز على اللبن فقط، ويمتاز سكر اللبن (اللاكتوز) عن غيره من الكربوهيدرات الأخرى بقدرته على التخمر الذي يعد ذا أهمية نافعة في التغذية، كما أنه يؤثر على غشاء المعدة المخاطي نظراً لقلّة ذوبانه.

كذلك فإن احتواء سكر اللبن على سكر الجالاكتوز يزيد من أهميته، إذ يعتبر هذا السكر أساس تكوين الجالاكتوز في أغشية المخ والخلايا العصبية. أيضاً ينفرد سكر اللبن بقدرته على تنشيط نمو أنواع مفيدة من بكتريا حمض اللاكتيك، والتي يمكن أن تحل محل بعض البكتريا التغذوية في القناة الهضمية. كما يساعد الحامض المتكون - نتيجة نشاط الميكروبات النافعة - على تمثيل وامتصاص الكالسيوم وبعض المعادن الأخرى.

4. يعد اللبن مصدراً مهماً لكثير من الفيتامينات. وهي مواد تساعد على الاستفادة من الغذاء والوقاية من الأمراض. وتوجد بعض فيتامينات اللبن ذائبة في الدهون، وهي فيتامينات أ، د، هـ، ك، والبعض الآخر ذائباً في ماء اللبن: وهي فيتامينات ب^١، ب^٢، ج، وكذلك الكولين.

5. الماء:

يكون الماء ما يقرب من (٨٥ . ٩٠) من ألبان الثدييات المختلفة، وبعض مكونات اللبن إما ذائبة في الماء، مثل بعض الفيتامينات والأنزيمات واللاكتوز، أو على صورة معلّقة بالماء مثل حبيبات الدهن أو جزيئات الكيزين.

والماء له دور مهم وحيوي في حياة الإنسان حيث إن له وظائفه الفسيولوجية في الجسم الإنساني، فهو على سبيل المثال يكون حوالي (٨٥ . ٩٢) من دم الثدييات المختلفة، كما أن الكثير من أنسجة الجسم تحتوي على الماء، وأيضاً فإنه ينظم درجة حرارة الجسم، كذلك فالماء هو الوسط المناسب لانتشار وتأمين العناصر المختلفة بالجسم، كما أنه الوسط المناسب للتفاعلات المختلفة وعمليات الهضم والهدم والبناء التي تحدث في الجسم.

6. الفيتامينات:

تعد الحصة الواحدة من الزبادي مصدراً هاماً للبوتاسيوم والفوسفور وفيتامين بي واليود والزنك وكذلك فيتامين بي ٥ (حمض البانتوثينيك). ويحتوي الزبادي أيضاً على فيتامين بي ١٢، الذي يحافظ على خلايا الدم الحمراء ويساعد في جعل الجهاز العصبي يعمل بشكل صحيح. وتقول جاكى نيوفنت، أخصائية التغذية المعتمدة، عضو المجلس الاستشاري لمجلة اللياقة ومؤلف كتاب الطبخ الأخضر الكبير: "يوجد فيتامين بي ١٢ غالباً في المنتجات الحيوانية مثل الدجاج والأسماك، لذلك قد يحدث نقص هذا الفيتامين لدى الأشخاص النباتيين". لذا يساعد تناول المزيد من الزبادي في سد هذه الفجوة الغذائية: يوجد في ٢٣٠ مل من الزبادي حوالي ١,٤ ميكروغرام من هذا الفيتامين، أي نحو ٦٠٪ مما تحتاجه النساء البالغات يومياً.



الألبان عموماً مصدراً مميزاً

تعد منتجات

للعديد من العناصر الغذائية التي من أهمها البروتين عالي الجودة والكالسيوم والبوتاسيوم

والفوسفور والمغنيسيوم والزنك وبعض فيتامينات ب- المركب مثل الرايبوفلافين (ب٢) والنياسين (ب٣) والبيريدوكسين (ب٦) والكوبالامين (ب١٢). ونتيجة لعملية تخمر الحليب، يتغير محتوى بعض الفيتامينات في اللبن الرائب نتيجة لتغير الظروف الكيميائية في اللبن مثل تغير الحموضة، كما تسهم عوامل أخرى في حصول هذا التغير مثل عمليات البسترة والفلترية العالية ونوع البادئة البكتيرية المستعملة، وفي المقابل تتمتع العناصر المعدنية بنوع من الثبات والاستقرار. ومن أبرز الأمثلة على تغير محتوى الفيتامينات هو ب١٢، حيث تستعمل بكتيريا حمض اللبن هذا الفيتامين للنمو، فيقل محتواه في منتج اللبن الرائب، وفي المقابل فإن محتوى اللبن الرائب من فيتامين حمض الفوليك يزداد بفعل بكتيريا التخمر، ويعتمد مدى الزيادة على نوع البادئة البكتيرية، حيث لوحظ أن محتوى اللبن الرائب من هذا الفيتامين يزداد بوجود البكتيريا من نوع *S. thermophilus* ومن نوع *Bifidobacteria* بينما يقل محتواه بزيادة البكتيريا من نوع *L. bulgaricus*

يعتبر اللبن مصدرًا مهمًا من مصادر فيتامين (أ) الذي يعد مهمًا جدًا في حياة الإنسان، حيث يوجد هذا الفيتامين بنسبة كبيرة في اللبن، ذلك بالإضافة إلى مادة الكاروتين التي تتحول إلى فيتامين (أ) في الجسم بواسطة الأكسدة.

ومن أهم فوائد فيتامين (أ) أنه ضروري جدًا للنمو، ولقد أثبتت التجارب الحديثة التي أجريت على الفئران أن نقص هذا الفيتامين يسبب وقف نموها ثم موتها.

كذلك فإن فيتامين (أ) مهم جدًا في عملية الإبصار، ويعرف هذا الفيتامين باسم الفيتامين المضاد (للرمد الجاف) إذ إن نقص هذا الفيتامين في الغذاء يسبب المرض بهذا النوع من الرمد، كما أنه يسبب أيضًا مرض العشى الليلي. ومن فوائد فيتامين (أ) أيضًا أنه يكسب جسم الإنسان المناعة من الإصابة بعدوى بعض الأمراض، كما أن له تأثيرًا مهمًا في عمليات تكوين العظام والغضاريف، كذلك فإن نقص فيتامين (أ) يؤثر على الخصوبة والتكاثر والتوالد.

7. يحتوي اللبن على نسبة لا بأس بها من فيتامين (د) وهذا الفيتامين يساعد على ترسب الكالسيوم والفوسفور في الجسم، أي أنه يساعد على نمو العظام، كذلك فهو مانع للكساح، لذلك يسمى فيتامين (د): المضاد للكساح. كذلك يحتوي اللبن على مادة الكوليسترول، التي بتعرضها

لأشعة الشمس أو الأشعة فوق البنفسجية تتحول إلى فيتامين (د). وقد وجد أن قوة اللبن من هذا الفيتامين تزيد (٢٠) ضعفاً إذا عومل بالأشعة فوق البنفسجية، وهذه الطريقة مستعملة في بعض الدول الأوروبية والأمريكية، وذلك لأنها تزيد نسبة وكمية فيتامين (د) في اللبن، وفي الوقت ذاته تقتل الميكروبات وتعقم اللبن.

8. يعد اللبن غنياً بفيتامين (ب٢) أو الريبوفلافين. ويؤدي نقص فيتامين (ب٢) إلى ظهور مرض البلاجرا، لذا يسمى هذا الفيتامين بالمانع لمرض البلاجرا.

9. يوجد الكولين في اللبن بوفرة، والكولين هو العامل المانع لتراكم الدهون حول الكبد، والكولين يكون جزءاً من الليسيثين الموجود في دهن اللبن، ويعد الليسيثين من الفوسفوليبيدات المهمة في تكوين الخلايا، والكولين عامل مهم في تمثيل الدهون واستخدامها في الجسم، لذلك يؤدي نقص الكولين إلى بقاء النمو وتراكم الدهون حول الكبد وخلل في عمليات تمثيل الدهون في الجسم.

10. **العناصر المعدنية:** يعد اللبن الرائب مصدراً مميزاً للكالسيوم والفوسفور، حيث يعد الحليب واللبن الرائب والأجبان أهم المصادر الغذائية لهذه العناصر المعدنية في وجباتنا الغذائية. وتتبع أهمية الكالسيوم من حقيقة كونه المكون الأساسي للعظام والأسنان، حيث تزداد المقررات والتوصيات التغذوية لهذا العنصر خلال عمليات النمو والحمل والرضاعة لتغطية الحاجة المتزايدة منه، وتزداد أهميته لدى النساء بعد سن اليأس وانقطاع الطمث، حيث يزداد تعرضهن لخطر الإصابة بهشاشة العظام بسبب تدني مستوى هرمون الإستروجين لديهن، الأمر الذي يترتب عليه زيادة تناول مصادر الكالسيوم لتعويض العظام ما تفقده من هذا العنصر المهم.

وخلال عملية التخمر، ونتيجة لانخفاض قيمة درجة الحموضة pH في اللبن الرائب، تتميز عناصر الكالسيوم والمغنيسيوم بوجودها على الشكل الأيوني الحر وغير المرتبط، مما يحسن من امتصاصها والاستفادة منها. كما تسهم زيادة الحموضة في منع حمض الفايثيك من تثبيط أو تقليل امتصاص الكالسيوم، الذي يرتبط في الظروف العادية بالكالسيوم ويقلل من وفرته الحيوية وامتصاصه. كما أشارت بعض الدراسات التي أجريت على الحيوانات إلى تحسن الوفرة الحيوية للكالسيوم الموجود في اللبن الرائب وزيادة امتصاصه واستعماله في بناء العظام بشكل أكبر مقارنة بالكالسيوم الموجود في الحليب غير المخمر.

يعد اللبن أحد المصادر الطبيعية الأساسية الغنية بالكالسيوم والفوسفور، وهما من الأملاح المعدنية الضرورية لجسم الإنسان، إذ أن هذه المعادن تدخل في تكوين الهيكل العظمي وتركيب الأسنان وتنظيم الضغط الأسموزي، وتساعد على تنشيط الأنزيمات. ومن المعادن الأخرى التي توجد في اللبن . كذلك . بنسب لا بأس بها: الماغنسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والكلور والكبريت، ولكن يعد اللبن فقيرًا في عنصر الحديد، ويمكن تعويض ذلك بتعاطي أغذية غنية بهذا المعدن مثل البيض والخضراوات والفاكهة. ويوجد في اللبن أيضاً نسب ضئيلة من الروبيديوم والليثيوم. والباريوم والمنجنيز والاسترانتسيوم والألومنيوم والفلور والنحاس واليود والزنك والكوبلت.

11. يحتوي اللبن على كثير من الأنزيمات التي تساعد على هضم الطعام وامتصاصه.

هذا هو اللبن الذي أخرجه المولى . جل شأنه . بقدرته العظيمة من بين فرث ودم (لبنًا) خالصًا سائغًا للشاربين، يجزئ الأصحاء ويكفيهم، ويقوي المرضى ويشفيهم وصدق الله . سبحانه وتعالى . إذ يقول: (وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبْنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ) النحل: ٦٦.

ويبين الجدول المرفق (١) المحتوى الغذائي لكل من اللبن الرائب والحليب الطازج.

جدول (١): محتوى اللبن الزبادي والحليب من العناصر الغذائية الكبرى والصغرى/ ١٠٠ غم.

العنصر الغذائي	اللبن الزبادي	الحليب الطازج
الطاقة (كيلوكالوري)	٦١.٤٢	61.40

البروتين (غم)	٣.٤٧	٣.٢٩
الكربوهيدرات (غم)	٤.٦٦	٤.٦٦
الدهون الكلية (غم)	٣.٢٥	٣.٣٤
الكوليسترول (ملغم)	١٢.٧٠	١٣.٦٠
الماء (غم)	٨٧.٩٠	٨٨.٠
فيتامين أ (مكافئ الريتينول)	٣٠٠	٣١٠
الثيامين (ب١) (ملغم)	٠.٠٣	٠.٠٤
الريبوفلافين (ب٢) (ملغم)	٠.١٤	٠.١٦
النياسين (ب٣) (ملغم)	٠.٠٧	٠.٠٨
مكافئ النياسين (ملغم)	٠.٣٥	٠.٨١
البيريدوكسين (ب٦) (ملغم)	٠.٠٣	٠.٠٤
الكوبالامين (ب١٢) (ميكروغم)	٠.٣٧	٠.٣٦
فيتامين ج (ملغم)	٠.٥٣	٠.٩٤
فيتامين د (ميكروغم)	٠.٠٤	١.٠
حمض الفوليك (ميكروغم)	٧.٤٠	٥.٠٠
حمض البانتوثينيك (ملغم)	٠.٩	٠.٣١

١١٩.٠	١٢٠.٧٠	الكالسيوم (ملغم)
٠.٠١	٠.٠١	النحاس (ملغم)
٠.٠٥	٠.٠٥	الحديد (ملغم)
١٣.٤٠	١١.٥٨	المغنيسيوم (ملغم)
٠.٠٠	٠.٠٠	المنغنيز (ملغم)
٩٣.٤٠	٩٤.٩٠	الفوسفور (ملغم)
١٥٢.٠٠	١٥٤.٦٠	البوتاسيوم (ملغم)
٢.٠٠	٢.٢٠	السيلينيوم (ميكروغم)
٤٩.٠٠	٤٦.٤٠	الصوديوم (ملغم)
٠.٣٨	٠.٥٩	الزنك (ملغم)

Source:
ESH
A
Nutri
tion

and Food Analysis Software, 2001.

كوب زبادى يوميا تعدل قيمته وجبة غذائية كاملة

يقول د. مجدى بدران عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة استشارى الأطفال - زميل معهد الطفولة - جامعة عين شمس، إن الزبادى يحتوى على العديد من القيمة الغذائية لكل مائة جرام زبادى، ٦١ سعر حرارى، ٨٥% ماء، التى يساعد فى الحماية من العطش فى رمضان، الكربوهيدرات ٤.٧ جرام، حيث تفيد فى إمداد الصائم بالطاقة، بالإضافة إلى ٣.٣ جرام الدهون، والبروتين بنسبة ٣.٥ جرام، لتجديد أنسجة الجسم بتعويض ما يتلف منها.



الفيتامينات تحقق لك الكثير

تقوم الفيتامينات بعمل كثير نحو صحتك سواء كنت شاباً أو كهلاً، ذكراً أم أنثى، تقوم بمجهود عضلي شاق، أم تقوم بعمل مكتبي مريح، فإن الفيتامينات تلعب دوراً مدهشاً بالنسبة لصحتك.

ماذا تفعل الفيتامينات في الجسم

تبدأ الفيتامينات وتعزز جميع عمليات الكيمياء الحيوية في الجسم التي تلعب دوراً هاماً في الصحة والحياة.

أولاً وقبل كل شيء، تعتبر الفيتامينات مواد غذائية أساسية للوظيفة الطبيعية للجسم .. ويمكنها أن تقلل من احتمالات خطورة إصابتك بالكثير من الأمراض الخطيرة، مثل أمراض القلب، والسرطان، وداء الزهيمر، والتهاب المفاصل.

ثانياً يستعمل كثير من الأطباء الفيتامينات لعلاج الكثير من الأمراض .. على سبيل المثال، وجد الكثير من الدراسات التي أجريت على البشر (وليس على حيوانات التجارب)، أن إعطاء فيتامين (هـ) كمكمل غذائي، خفض بشكل مثير خطورة الإصابة بداء الشريان الإكليلي. دراسات أخرى أظهرت أن فيتامين (ج) يقلل أعراض نزلات البرد، والأنفلونزا إلى الثلث، ومعنى ذلك أن فيتامين (ج) سيققل من فترة المرض يومين على الأقل.

هناك دراسات أخرى أيضاً، أظهرت أن تعاطي الفيتامينات بوفرة، سيققل من خطورة حدوث الداء السكري، والتهاب المفاصل، وأنماط كثيرة أخرى من السرطان .. ولا يحتاج الأمر إلى التأكيد أن كل فرد يفضل الصحة على المرض، وهذا ما تفعله الفيتامينات تماماً، الإبقاء على سلامتك وصحتك.

أحد الأشياء التي تثير الدهشة من تعاطي المكملات الغذائية من الفيتامينات هو ما لاحظته الأطباء ذوو التوجه الغذائي في المعالجة، وأطلقوا عليه "الفوائد الجانبية" side benefits ، وهو عكس ما يحدث أثناء تعاطي العقاقير تماماً ويدعى "آثار جانبية ضارة" side effects .. لقد وجد هؤلاء الأطباء مرة تلو الأخرى إن إعطاء المكملات من الفيتامينات من أجل علاج حالة معينة مثل التهاب المفاصل يؤدي إلى فوائد غير متوقعة مثل تحسين المزاج أو تنظيم النوم.

غالباً ما تعدل الفيتامينات المشكلات الصحية

كثير من الناس الذين يبدوون في أخذ المكملات من الفيتامينات، سريعاً ما يكتشفون أنهم استطاعوا أن يصبحوا أو يعدلوا من مشكلات صحية صاحبتهم لمدة طويلة من الزمن .. على سبيل المثال، أعطى الباحثون الإنجليز فيتامين (هـ) الطبيعي (٨٠٠-٧٠٠ وحدة دولية / يومياً) إلى الرجال والنساء الذين أصيبوا بنوبة قلبية .. وبعد ثمانية عشر شهراً، لوحظ أن الأشخاص الذين تناولوا فيتامين (هـ) حدث لهم نوبات أقل بمعدل ٧٧% من الذين أخذوا مادة غُفل (placebo مادة عديمة الفاعلية).

إنك لا تحصل على كفايتك من الفيتامينات من الطعام

كلنا نسمع أن الشعب الأمريكي هو أكثر شعوب الأرض في الحصول على كفايته من الطعام، بل يقال عن هذا الشعب إنه مفرط في تناول الطعام، وربما يُعَلَّل ذلك أن ثلثي الشعب الأمريكي يعاني من زيادة الوزن أو البدانة. هذه الحالة تشير إلى عدم توازن شديد في التغذية ، وغالباً ما يكون نقص الفيتامينات أحد مشكلات عدم التوازن.

أحد أسباب نقص الفيتامينات هو أن كثيراً من الناس لا يختارون نوعية الغذاء السليمة والمفيدة .. الخضروات والفواكه غنية بشكل خاص بالفيتامينات، وتوصي المؤسسات الصحية أن يتناول الناس ما بين (٥-٣) حصص منها يومياً .. ولكن كثير من الدراسات الإحصائية أظهرت أن (٣٢-٩%) من الشعب الأمريكي - (وهو الأكثر بين العالم في حصوله على الغذاء) - يتناول خمس حصص من الخضروات والفواكه، بمعنى آخر (٩١-٦٨%) من الشعب الأمريكي لا يأكل هذه الكمية .. والسبب في ذلك أن الناس هذه الأيام يميلون إلى تناول المأكولات السريعة مثل البيجرز. Burgers. والشاورما، والدجاج المقلي تحت الضغط، والمشروبات الغازية ذات الأحجام

الكبيرة، وتركوا المأكولات المفيدة كالسلطات، والبروكولي .. وهذه النوعية من الأغذية هي التي أدت إلى عوز في الفيتامينات..

من ناحية أخرى يوجد سبب آخر لتفسير عدم حصول الناس على كفايتهم من الفيتامينات، هو التغير الذي حدث في القرن الماضي على طريقة تجهيز الأطعمة .. ففي القرن التاسع عشر، على سبيل المثال، كان الناس يأكلون خبزاً مصنوعاً من الحبوب الكاملة، والغنية بالفيتامين (هـ). ولكن في بدايات القرن العشرين حدثت تغيرات في تصنيع الدقيق، حيث عزلت القشور من الحبوب وبقي النشا فقط .. وبالتالي فإن الخبز الأبيض المصنوع من هذا الدقيق (الطحين) فقد الكثير من عناصره المفيدة ومنها بعض الفيتامينات .. وحتى حينما دُعِمَ الدقيق ببعض هذه العناصر فإن ما فقد أكثر بكثير مما أضيف.

بجانب ذلك .. بعد نضوب التربة من كثير من المعادن، حَدَّ ذلك من مقدرة النباتات على إنتاج الفيتامينات، واستعمال السماد الصناعي (بعد استعمال السماد العضوي)، لم يحل هذه المشكلة. ومنذ عدة سنوات مضت، وجد الباحثون في وزارة الزراعة الأمريكية أن استعمال السماد النتروجيني التقليدي، قلل من مستويات فيتامين (ج) من المحاصيل الزراعية بمقدار الثلث تقريباً. هناك خسارة أخرى للعناصر الغذائية تتعرض لها تلك المحاصيل نتيجة التخزين، ووسائل النقل، وربما أثناء التجهيز أو الطبخ .. وبناءً على كل ذلك، فحتى مع حسن النوايا، فمن الصعب هذه الأيام الحصول على الغذاء الذي يحتوي على عناصره كاملة.

ما يساعد وما يعطل الامتصاص الصحي للعناصر الغذائية

ب ١	ب المركب المنجنيز	الكحول المضادات الحيوية التوتر
ب ٢		الكحول المضادات الحيوية التدخين التوتر
ب ٣	ب المركب	الكحول المضادات الحيوية التوتر
ب ٥	البيوتين حمض الفوليك ب المركب	المضادات الحيوية التوتر
ب ٦	الزنك المغنسيوم ب المركب	الكحول المضادات الحيوية التوتر
ب ١٢	الكالسيوم ب المركب	الكحول المضادات الحيوية الطفيليات المعوية – التوتر
حمض الفوليك	فيتامين ج ب المركب	الكحول المضادات الحيوية التوتر
البيوتين	ب المركب	المضادات الحيوية الأفيدين التوتر
PABA	حمض الفوليك ب المركب	المضادات الحيوية التوتر
الكولين	ب ٥	الكحول المضادات الحيوية التوتر
الإينوسيتول	الكولين	الكحول المضادات الحيوية التوتر
ج	الهيدروكلوريد	الوجبات الثقيلة

المعادن	ما يعطلها	ما يساعدها
الكالسيوم	الشاي/القهوة التدخين	المغنسيوم فيتامين د الهيدروكلوريد
المغنسيوم	الكحول الشاي/القهوة التدخين	الكالسيوم فيتامين ب٦ فيتامين د الهيدروكلوريد
الحديد	حمض الأكساليك الشاي/القهوة التدخين	فيتامين ج الهيدروكلوريد
الزنك	حمض الفيتيك الرصاص النحاس الكالسيوم الكحول الشاي/القهوة	فيتامين ب٦ فيتامين ج الهيدروكلوريد
المنجنيز	الجرعات العالية من الزنك الشاي/القهوة التدخين	فيتامين ج الهيدروكلوريد
(الكروم) الكروميوم	الشاي/القهوة التدخين	فيتامين ب٣ الهيدروكلوريد
السلينيوم	القهوة	فيتامين هـ الهيدروكلوريد
	الزئبق الشاي التدخين	فيتامين هـ الهيدروكلوريد

الحاجيات اليومية من الفيتامينات والمعادن الموجودة في الزبادي

الكالسيوم:

منغ/اليوم	
٢٠٠ ٢٦٠	الرضع: ٠ - ٦ أشهر ٧ - ١٢ شهر
٧٠٠ ١٠٠٠	الأطفال: ١ - ٣ سنوات ٤ - ٨ سنوات
١٣٠٠ ١٣٠٠ ١٠٠٠ ١٠٠٠ ١٠٠٠ ١٢٠٠	الذكور: ٩ - ١٣ سنة ١٤ - ١٨ سنة ١٩ - ٣٠ سنة ٣١ - ٥٠ سنة ٥١ - ٧٠ سنة - أكبر من ٧٠ سنة
١٣٠٠ ١٣٠٠ ١٠٠٠ ١٠٠٠ ١٢٠٠ ١٢٠٠	الإناث: ٩ - ١٣ سنة ١٤ - ١٨ سنة ١٩ - ٣٠ سنة ٣١ - ٥٠ سنة ٥١ - ٧٠ سنة - أكبر من ٧٠ سنة
١٣٠٠ ١٠٠٠ ١٠٠٠	الحوامل: - أقل من ١٨ سنة: ١٩ - ٣٠ سنة ٣١ - ٥٠ سنة
	المرضعة:

١٣٠٠	■ أقل من ١٨ سنة:
١٠٠٠	■ ١٩ - ٣٠ سنة
١٠٠٠	■ ٣١ - ٥٠ سنة
المصدر: مكتب المكملات الغذائية التابع للمؤسسات الوطنية للصحة في الولايات المتحدة الأميركية.	

الفوسفور

منغ/اليوم	
١٠٠	الرضع:
٢٧٥	■ ٠ - ٦ أشهر
	■ ٧ - ١٢ شهر
٤٦٠	الأطفال:
٥٠٠	■ ١ - ٣ سنوات
	■ ٤ - ٨ سنوات
١٢٥٠	الذكور:
١٢٥٠	■ ٩ - ١٣ سنة
٧٠٠	■ ١٤ - ١٨ سنة
٧٠٠	■ ١٩ - ٣٠ سنة
٧٠٠	■ ٣١ - ٥٠ سنة
٧٠٠	■ ٥١ - ٧٠ سنة
٧٠٠	■ أكبر من ٧٠ سنة
١٢٥٠	الإناث:
١٢٥٠	■ ٩ - ١٣ سنة
٧٠٠	■ ١٤ - ١٨ سنة
٧٠٠	■ ١٩ - ٣٠ سنة
٧٠٠	■ ٣١ - ٥٠ سنة
٧٠٠	■ ٥١ - ٧٠ سنة
٧٠٠	■ أكبر من ٧٠ سنة
١٢٥٠	الحوامل:
٧٠٠	■ أقل من ١٨ سنة:
٧٠٠	■ ١٩ - ٣٠ سنة
	■ ٣١ - ٥٠ سنة
١٢٥٠	المرضعة:
٧٠٠	■ أقل من ١٨ سنة:
٧٠٠	■ ١٩ - ٣٠ سنة
	■ ٣١ - ٥٠ سنة
المصدر: مكتب المكملات الغذائية التابع للمؤسسات الوطنية للصحة في الولايات المتحدة الأميركية.	

البوتاسيوم

منغ/اليوم	
الرضع:	▪ ٠ - ٦ أشهر ▪ ٧ - ١٢ شهر
٤٠٠ ٧٠٠	
الأطفال:	▪ ١ - ٣ سنوات ▪ ٤ - ٨ سنوات
٣٠٠٠ ٣٨٠٠	
الذكور:	▪ ٩ - ١٣ سنة ▪ ١٤ - ١٨ سنة ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة ▪ ٥١ - ٧٠ سنة ▪ أكبر من ٧٠ سنة
٤٥٠٠ ٤٧٠٠ ٤٧٠٠ ٤٧٠٠ ٤٧٠٠ ٤٧٠٠	
الإناث:	▪ ٩ - ١٣ سنة ▪ ١٤ - ١٨ سنة ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة ▪ ٥١ - ٧٠ سنة ▪ أكبر من ٧٠ سنة
٤٥٠٠ ٤٧٠٠ ٤٧٠٠ ٤٧٠٠ ٤٧٠٠ ٤٧٠٠	
الحوامل:	▪ أقل من ١٨ سنة: ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة
٤٧٠٠ ٤٧٠٠ ٤٧٠٠	
المرضعة:	▪ أقل من ١٨ سنة: ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة
٥١٠٠ ٥١٠٠ ٥١٠٠	
المصدر: مكتب المكملات الغذائية التابع للمؤسسات الوطنية للصحة في الولايات المتحدة الأميركية.	

الزنك

منغ/اليوم	
٢ ٣	الرضع: ٠ - ٦ أشهر ٧ - ١٢ شهر
٣ ٥	الأطفال: ١ - ٣ سنوات ٤ - ٨ سنوات
٨ ١١ ١١ ١١ ١١ ١١	الذكور: ٩ - ١٣ سنة ١٤ - ١٨ سنة ١٩ - ٣٠ سنة ٣١ - ٥٠ سنة ٥١ - ٧٠ سنة - أكبر من ٧٠ سنة
٨ ٩ ٨ ٨ ٨ ٨	الإناث: ٩ - ١٣ سنة ١٤ - ١٨ سنة ١٩ - ٣٠ سنة ٣١ - ٥٠ سنة ٥١ - ٧٠ سنة - أكبر من ٧٠ سنة
١٢ ١١ ١١	الحوامل: - أقل من ١٨ سنة: ١٩ - ٣٠ سنة ٣١ - ٥٠ سنة
١٣ ١٢ ١٢	المرضعة: - أقل من ١٨ سنة: ١٩ - ٣٠ سنة ٣١ - ٥٠ سنة
المصدر: مكتب المكملات الغذائية التابع للمؤسسات الوطنية للصحة في الولايات المتحدة الأميركية.	

الصوديوم

ملغ/اليوم	
الرضع:	▪ ٠ - ٦ أشهر ▪ ٧ - ١٢ شهر
١٢٠ ٣٧٠	
الأطفال:	▪ ١ - ٣ سنوات ▪ ٤ - ٨ سنوات
١٠٠٠ ١٢٠٠	
الذكور:	▪ ٩ - ١٣ سنة ▪ ١٤ - ١٨ سنة ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة ▪ ٥١ - ٧٠ سنة ▪ أكبر من ٧٠ سنة
١٥٠٠ ١٥٠٠ ١٥٠٠ ١٥٠٠ ١٣٠٠ ١٢٠٠	
الإناث:	▪ ٩ - ١٣ سنة ▪ ١٤ - ١٨ سنة ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة ▪ ٥١ - ٧٠ سنة ▪ أكبر من ٧٠ سنة
١٥٠٠ ١٥٠٠ ١٥٠٠ ١٥٠٠ ١٣٠٠ ١٢٠٠	
الحوامل:	▪ أقل من ١٨ سنة: ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة
١٥٠٠ ١٥٠٠ ١٥٠٠	
المرضعة:	▪ أقل من ١٨ سنة: ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة
١٥٠٠ ١٥٠٠ ١٥٠٠	
المصدر: مكتب المكملات الغذائية التابع للمؤسسات الوطنية للصحة في الولايات المتحدة الأمريكية.	

المغنيسيوم

منغ/اليوم	
الرضع:	▪ ٠ - ٦ أشهر ▪ ٧ - ١٢ شهر
الأطفال:	▪ ١ - ٣ سنوات ▪ ٤ - ٨ سنوات
الذكور:	▪ ٩ - ١٣ سنة ▪ ١٤ - ١٨ سنة ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة ▪ ٥١ - ٧٠ سنة ▪ أكبر من ٧٠ سنة
الإناث:	▪ ٩ - ١٣ سنة ▪ ١٤ - ١٨ سنة ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة ▪ ٥١ - ٧٠ سنة ▪ أكبر من ٧٠ سنة
الحوامل:	▪ أقل من ١٨ سنة ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة
المرضعة:	▪ أقل من ١٨ سنة ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة
المصدر: مكتب المكملات الغذائية التابع للمؤسسات الوطنية للصحة في الولايات المتحدة الأمريكية.	

الحديد

منع/اليوم	
٠.٢٧ ١١	الرضع: ▪ ٠ - ٦ أشهر ▪ ٧ - ١٢ شهر
٧ ١٠	الأطفال: ▪ ١ - ٣ سنوات ▪ ٤ - ٨ سنوات
٨ ١١ ٨ ٨ ٨ ٨	الذكور: ▪ ٩ - ١٣ سنة ▪ ١٤ - ١٨ سنة ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة ▪ ٥١ - ٧٠ سنة ▪ أكبر من ٧٠ سنة
٨ ١٥ ١٨ ١٨ ٨ ٨	الإناث: ▪ ٩ - ١٣ سنة ▪ ١٤ - ١٨ سنة ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة ▪ ٥١ - ٧٠ سنة ▪ أكبر من ٧٠ سنة
٢٧ ٢٧ ٢٧	الحوامل: ▪ أقل من ١٨ سنة: ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة
١٠ ٩ ٩	المرضعة: ▪ أقل من ١٨ سنة: ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة
المصدر: مكتب المكملات الغذائية التابع للمؤسسات الوطنية للصحة في الولايات المتحدة الأمريكية.	

النحاس

ميكروغرام/اليوم	
٢٠٠ ٢٢٠	الرضع: ٠ - ٦ أشهر ٧ - ١٢ شهر
٣٤٠ ٤٤٠	الأطفال: ١ - ٣ سنوات ٤ - ٨ سنوات
٧٠٠ ٨٩٠ ٩٠٠ ٩٠٠ ٩٠٠ ٩٠٠	الذكور: ٩ - ١٣ سنة ١٤ - ١٨ سنة ١٩ - ٣٠ سنة ٣١ - ٥٠ سنة ٥١ - ٧٠ سنة - أكبر من ٧٠ سنة
٧٠٠ ٨٩٠ ٩٠٠ ٩٠٠ ٩٠٠ ٩٠٠	الإناث: ٩ - ١٣ سنة ١٤ - ١٨ سنة ١٩ - ٣٠ سنة ٣١ - ٥٠ سنة ٥١ - ٧٠ سنة - أكبر من ٧٠ سنة
١٠٠٠ ١٠٠٠ ١٠٠٠	الحوامل: - أقل من ١٨ سنة: ١٩ - ٣٠ سنة ٣١ - ٥٠ سنة
١٣٠٠ ١٣٠٠ ١٣٠٠	المرضعة: - أقل من ١٨ سنة: ١٩ - ٣٠ سنة ٣١ - ٥٠ سنة
المصدر: مكتب المكملات الغذائية التابع للمؤسسات الوطنية للصحة في الولايات المتحدة الأمريكية.	

اليود

ميكروغرام/اليوم	
الرضع:	▪ ٠ - ٦ أشهر ▪ ٧ - ١٢ شهر
الأطفال:	▪ ١ - ٣ سنوات ▪ ٤ - ٨ سنوات
الذكور:	▪ ٩ - ١٣ سنة ▪ ١٤ - ١٨ سنة ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة ▪ ٥١ - ٧٠ سنة ▪ أكبر من ٧٠ سنة
الإناث:	▪ ٩ - ١٣ سنة ▪ ١٤ - ١٨ سنة ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة ▪ ٥١ - ٧٠ سنة ▪ أكبر من ٧٠ سنة
الحوامل:	▪ أقل من ١٨ سنة: ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة
المرضعة:	▪ أقل من ١٨ سنة: ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة
المصدر: مكتب المكملات الغذائية التابع للمؤسسات الوطنية للصحة في الولايات المتحدة الأمريكية.	

السيلاينيوم

ميكروغرام/اليوم	
الرضع:	▪ ٠ - ٦ أشهر ▪ ٧ - ١٢ شهر
الأطفال:	▪ ١ - ٣ سنوات ▪ ٤ - ٨ سنوات
الذكور:	▪ ٩ - ١٣ سنة ▪ ١٤ - ١٨ سنة ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة ▪ ٥١ - ٧٠ سنة ▪ أكبر من ٧٠ سنة
الإناث:	▪ ٩ - ١٣ سنة ▪ ١٤ - ١٨ سنة ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة ▪ ٥١ - ٧٠ سنة ▪ أكبر من ٧٠ سنة
الحوامل:	▪ أقل من ١٨ سنة: ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة
المرضعة:	▪ أقل من ١٨ سنة: ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة
المصدر: مكتب المكملات الغذائية التابع للمؤسسات الوطنية للصحة في الولايات المتحدة الأمريكية.	

فيتامين (أ) ما يعرف بـ فيتامين A

ميكروغرام/اليوم	
٤٠٠ ٥٠٠	الرضع: ٠ - ٦ أشهر ٧ - ١٢ شهر
٣٠٠ ٤٠٠	الأطفال: ١ - ٣ سنوات ٤ - ٨ سنوات
٦٠٠ ٩٠٠ ٩٠٠ ٩٠٠ ٩٠٠ ٩٠٠	الذكور: ٩ - ١٣ سنة ١٤ - ١٨ سنة ١٩ - ٣٠ سنة ٣١ - ٥٠ سنة ٥١ - ٧٠ سنة - أكبر من ٧٠ سنة
٦٠٠ ٧٠٠ ٧٠٠ ٧٠٠ ٧٠٠ ٧٠٠	الإناث: ٩ - ١٣ سنة ١٤ - ١٨ سنة ١٩ - ٣٠ سنة ٣١ - ٥٠ سنة ٥١ - ٧٠ سنة - أكبر من ٧٠ سنة
٧٥٠ ٧٧٠ ٧٧٠	الحوامل: - أقل من ١٨ سنة: ١٩ - ٣٠ سنة ٣١ - ٥٠ سنة
١٢٠٠ ١٣٠٠ ١٣٠٠	المرضعة: - أقل من ١٨ سنة: ١٩ - ٣٠ سنة ٣١ - ٥٠ سنة
المصدر: مكتب المكملات الغذائية التابع للمؤسسات الوطنية للصحة في الولايات المتحدة الأميركية.	

فيتامين ب ١ الثيامين

منع/اليوم	
٠.٢ ٠.٣	الرضع: ٠ - ٦ أشهر ٧ - ١٢ شهر
٠.٥ ٠.٦	الأطفال: ١ - ٣ سنوات ٤ - ٨ سنوات
٠.٩ ١.٢ ١.٢ ١.٢ ١.٢ ١.٢	الذكور: ٩ - ١٣ سنة ١٤ - ١٨ سنة ١٩ - ٣٠ سنة ٣١ - ٥٠ سنة ٥١ - ٧٠ سنة - أكبر من ٧٠ سنة
٠.٩ ١.٠ ١.١ ١.١ ١.١ ١.١	الإناث: ٩ - ١٣ سنة ١٤ - ١٨ سنة ١٩ - ٣٠ سنة ٣١ - ٥٠ سنة ٥١ - ٧٠ سنة - أكبر من ٧٠ سنة
١.٤ ١.٤ ١.٤	الحوامل: - أقل من ١٨ سنة: ١٩ - ٣٠ سنة ٣١ - ٥٠ سنة
١.٤ ١.٤ ١.٤	المرضعة: - أقل من ١٨ سنة: ١٩ - ٣٠ سنة ٣١ - ٥٠ سنة
المصدر: مكتب المكملات الغذائية التابع للمؤسسات الوطنية للصحة في الولايات المتحدة الأميركية.	

فيتامين الريبوفلافين B2

ملغ/اليوم	
٠.٣ ٠.٤	الرضع: ▪ ٠ - ٦ أشهر ▪ ٧ - ١٢ شهر
٠.٥ ٠.٦	الأطفال: ▪ ١ - ٣ سنوات ▪ ٤ - ٨ سنوات
٠.٩ ١.٣ ١.٣ ١.٣ ١.٣ ١.٣	الذكور: ▪ ٩ - ١٣ سنة ▪ ١٤ - ١٨ سنة ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة ▪ ٥١ - ٧٠ سنة ▪ أكبر من ٧٠ سنة
٠.٩ ١.٠ ١.١ ١.١ ١.١ ١.١	الإناث: ▪ ٩ - ١٣ سنة ▪ ١٤ - ١٨ سنة ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة ▪ ٥١ - ٧٠ سنة ▪ أكبر من ٧٠ سنة
١.٤ ١.٤ ١.٤	الحوامل: ▪ أقل من ١٨ سنة: ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة
١.٦ ١.٦ ١.٦	المرضعة: ▪ أقل من ١٨ سنة: ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة
المصدر: مكتب المكملات الغذائية التابع للمؤسسات الوطنية للصحة في الولايات المتحدة الأمريكية.	

فيتامين النياسين B3

ملغ/اليوم	
٢ ٤	الرضع: ٠ - ٦ أشهر ٧ - ١٢ شهر
٦ ٨	الأطفال: ١ - ٣ سنوات ٤ - ٨ سنوات
١٢ ١٦ ١٦ ١٦ ١٦ ١٦	الذكور: ٩ - ١٣ سنة ١٤ - ١٨ سنة ١٩ - ٣٠ سنة ٣١ - ٥٠ سنة ٥١ - ٧٠ سنة - أكبر من ٧٠ سنة
١٢ ١٤ ١٤ ١٤ ١٤ ١٤	الإناث: ٩ - ١٣ سنة ١٤ - ١٨ سنة ١٩ - ٣٠ سنة ٣١ - ٥٠ سنة ٥١ - ٧٠ سنة - أكبر من ٧٠ سنة
١٨ ١٨ ١٨	الحوامل: - أقل من ١٨ سنة: ١٩ - ٣٠ سنة ٣١ - ٥٠ سنة
١٧ ١٧ ١٧	المرضعة: - أقل من ١٨ سنة: ١٩ - ٣٠ سنة ٣١ - ٥٠ سنة
المصدر: مكتب المكملات الغذائية التابع للمؤسسات الوطنية للصحة في الولايات المتحدة الأميركية.	

فيتامين B5 او حمض البانتوثينيك

ملغ/اليوم	
-----------	--

الرضع:	▪ ٠ - ٦ أشهر ▪ ٧ - ١٢ شهر	١.٧ ١.٨
الأطفال:	▪ ١ - ٣ سنوات ▪ ٤ - ٨ سنوات	٢ ٣
الذكور:	▪ ٩ - ١٣ سنة ▪ ١٤ - ١٨ سنة ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة ▪ ٥١ - ٧٠ سنة ▪ أكبر من ٧٠ سنة	٤ ٥ ٥ ٥ ٥ ٥
الإناث:	▪ ٩ - ١٣ سنة ▪ ١٤ - ١٨ سنة ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة ▪ ٥١ - ٧٠ سنة ▪ أكبر من ٧٠ سنة	٤ ٥ ٥ ٥ ٥ ٥
الحوامل:	▪ أقل من ١٨ سنة: ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة	٦ ٦ ٦
المرضعة:	▪ أقل من ١٨ سنة: ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة	٧ ٧ ٧
المصدر: مكتب المكملات الغذائية التابع للمؤسسات الوطنية للصحة في الولايات المتحدة الأمريكية.		

فيتامين البيريدوكسين B6

ملغ/اليوم	
٠.١ ٠.٣	الرضع: ٠ - ٦ أشهر ٧ - ١٢ شهر
٠.٥ ٠.٦	الأطفال: ١ - ٣ سنوات ٤ - ٨ سنوات
١.٠ ١.٣ ١.٣ ١.٣ ١.٧ ١.٧	الذكور: ٩ - ١٣ سنة ١٤ - ١٨ سنة ١٩ - ٣٠ سنة ٣١ - ٥٠ سنة ٥١ - ٧٠ سنة - أكبر من ٧٠ سنة
١.٠ ١.٢ ١.٣ ١.٣ ١.٥ ١.٥	الإناث: ٩ - ١٣ سنة ١٤ - ١٨ سنة ١٩ - ٣٠ سنة ٣١ - ٥٠ سنة ٥١ - ٧٠ سنة - أكبر من ٧٠ سنة
١.٩ ١.٩ ١.٩	الحوامل: - أقل من ١٨ سنة: ١٩ - ٣٠ سنة ٣١ - ٥٠ سنة
٢.٠ ٢.٠ ٢.٠	المرضعة: - أقل من ١٨ سنة: ١٩ - ٣٠ سنة ٣١ - ٥٠ سنة
المصدر: مكتب المكملات الغذائية التابع للمؤسسات الوطنية للصحة في الولايات المتحدة الأميركية.	

فيتامين ب ١٢

ميكروغرام/اليوم	
-----------------	--

الرضع:	▪ ٠ - ٦ أشهر ▪ ٧ - ١٢ شهر	٠.٤ ٠.٥
الأطفال:	▪ ١ - ٣ سنوات ▪ ٤ - ٨ سنوات	٠.٩ ١.٢
الذكور:	▪ ٩ - ١٣ سنة ▪ ١٤ - ١٨ سنة ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة ▪ ٥١ - ٧٠ سنة ▪ أكبر من ٧٠ سنة	١.٨ ٢.٤ ٢.٤ ٢.٤ ٢.٤ ٢.٤
الإناث:	▪ ٩ - ١٣ سنة ▪ ١٤ - ١٨ سنة ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة ▪ ٥١ - ٧٠ سنة ▪ أكبر من ٧٠ سنة	١.٨ ٢.٤ ٢.٤ ٢.٤ ٢.٤ ٢.٤
الحوامل:	▪ أقل من ١٨ سنة: ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة	٢.٦ ٢.٦ ٢.٦
المرضعة:	▪ أقل من ١٨ سنة: ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة	٢.٨ ٢.٨ ٢.٨
المصدر: مكتب المكملات الغذائية التابع للمؤسسات الوطنية للصحة في الولايات المتحدة الأمريكية.		

فيتامين ج (فيتامين C)

منغ/اليوم	الرضع:

٤٠ ٥٠	▪ ٠ - ٦ أشهر ▪ ٧ - ١٢ شهر
١٥ ٢٥	الأطفال: ▪ ١ - ٣ سنوات ▪ ٤ - ٨ سنوات
٤٥ ٧٥ ٩٠ ٩٠ ٩٠ ٩٠	الذكور: ▪ ٩ - ١٣ سنة ▪ ١٤ - ١٨ سنة ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة ▪ ٥١ - ٧٠ سنة ▪ أكبر من ٧٠ سنة
٤٥ ٦٥ ٧٥ ٧٥ ٧٥ ٧٥	الإناث: ▪ ٩ - ١٣ سنة ▪ ١٤ - ١٨ سنة ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة ▪ ٥١ - ٧٠ سنة ▪ أكبر من ٧٠ سنة
٨٠ ٨٥ ٨٥	الحوامل: ▪ أقل من ١٨ سنة ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة
١١٥ ١٢٠ ١٢٠	المرضعة: ▪ أقل من ١٨ سنة ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة
المصدر: مكتب المكملات الغذائية التابع للمؤسسات الوطنية للصحة في الولايات المتحدة الأمريكية.	

فيتامين دال

ميكروغرام/اليوم	
١٠	الرضع: ▪ ٠ - ٦ أشهر

١٠	■ ٧ - ١٢ شهر
١٥	الأطفال:
١٥	■ ١ - ٣ سنوات
	■ ٤ - ٨ سنوات
١٥	الذكور:
١٥	■ ٩ - ١٣ سنة
١٥	■ ١٤ - ١٨ سنة
١٥	■ ١٩ - ٣٠ سنة
١٥	■ ٣١ - ٥٠ سنة
١٥	■ ٥١ - ٧٠ سنة
٢٠	■ أكبر من ٧٠ سنة
١٥	الإناث:
١٥	■ ٩ - ١٣ سنة
١٥	■ ١٤ - ١٨ سنة
١٥	■ ١٩ - ٣٠ سنة
١٥	■ ٣١ - ٥٠ سنة
١٥	■ ٥١ - ٧٠ سنة
٢٠	■ أكبر من ٧٠ سنة
١٥	الحوامل:
١٥	■ أقل من ١٨ سنة:
١٥	■ ١٩ - ٣٠ سنة
١٥	■ ٣١ - ٥٠ سنة
١٥	المرضعة:
١٥	■ أقل من ١٨ سنة:
١٥	■ ١٩ - ٣٠ سنة
١٥	■ ٣١ - ٥٠ سنة
المصدر: مكتب المكملات الغذائية التابع للمؤسسات الوطنية للصحة في الولايات المتحدة الأمريكية.	

حمض الفوليك B9

ميكروغرام/اليوم	الرضع:
٦٥	■ ٠ - ٦ أشهر
٨٠	■ ٧ - ١٢ شهر

الأطفال:	■ ١ - ٣ سنوات ■ ٤ - ٨ سنوات
١٥٠ ٢٠٠	
الذكور:	■ ٩ - ١٣ سنة ■ ١٤ - ١٨ سنة ■ ١٩ - ٣٠ سنة ■ ٣١ - ٥٠ سنة ■ ٥١ - ٧٠ سنة ■ أكبر من ٧٠ سنة
٣٠٠ ٤٠٠ ٤٠٠ ٤٠٠ ٤٠٠ ٤٠٠	
الإناث:	■ ٩ - ١٣ سنة ■ ١٤ - ١٨ سنة ■ ١٩ - ٣٠ سنة ■ ٣١ - ٥٠ سنة ■ ٥١ - ٧٠ سنة ■ أكبر من ٧٠ سنة
٣٠٠ ٤٠٠ ٤٠٠ ٤٠٠ ٤٠٠ ٤٠٠	
الحوامل:	■ أقل من ١٨ سنة: ■ ١٩ - ٣٠ سنة ■ ٣١ - ٥٠ سنة
٦٠٠ ٦٠٠ ٦٠٠	
المرضعة:	■ أقل من ١٨ سنة: ■ ١٩ - ٣٠ سنة ■ ٣١ - ٥٠ سنة
٥٠٠ ٥٠٠ ٥٠٠	
المصدر: مكتب المكملات الغذائية التابع للمؤسسات الوطنية للصحة في الولايات المتحدة الأميركية.	

الكربوهيدرات

غرام/اليوم	
	الرضع:
٦٠ ٩٥	■ ٠ - ٦ أشهر ■ ٧ - ١٢ شهر

١٣٠ ١٣٠	الأطفال: ▪ ١ - ٣ سنوات ▪ ٤ - ٨ سنوات
١٣٠ ١٣٠ ١٣٠ ١٣٠ ١٣٠ ١٣٠	الذكور: ▪ ٩ - ١٣ سنة ▪ ١٤ - ١٨ سنة ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة ▪ ٥١ - ٧٠ سنة ▪ أكبر من ٧٠ سنة
١٣٠ ١٣٠ ١٣٠ ١٣٠ ١٣٠ ١٣٠	الإناث: ▪ ٩ - ١٣ سنة ▪ ١٤ - ١٨ سنة ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة ▪ ٥١ - ٧٠ سنة ▪ أكبر من ٧٠ سنة
١٧٥ ١٧٥ ١٧٥	الحوامل: ▪ أقل من ١٨ سنة: ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة
٢١٠ ٢١٠ ٢١٠	المرضعة: ▪ أقل من ١٨ سنة: ▪ ١٩ - ٣٠ سنة ▪ ٣١ - ٥٠ سنة
المصدر: مكتب الكمالات الغذائية التابع للمؤسسات الوطنية للصحة في الولايات المتحدة الأمريكية.	

البروتينات

غرام/اليوم	
٩.١ ١١.٠	الرضع: ▪ ٠ - ٦ أشهر ▪ ٧ - ١٢ شهر
	الأطفال:

١٣	■ ١ - ٣ سنوات
١٩	■ ٤ - ٨ سنوات
٣٤	الذكور: ■ ٩ - ١٣ سنة
٥٢	■ ١٤ - ١٨ سنة
٥٦	■ ١٩ - ٣٠ سنة
٥٦	■ ٣١ - ٥٠ سنة
٥٦	■ ٥١ - ٧٠ سنة
٥٦	■ أكبر من ٧٠ سنة
٣٤	الإناث: ■ ٩ - ١٣ سنة
٤٦	■ ١٤ - ١٨ سنة
٤٦	■ ١٩ - ٣٠ سنة
٤٦	■ ٣١ - ٥٠ سنة
٤٦	■ ٥١ - ٧٠ سنة
٤٦	■ أكبر من ٧٠ سنة
٧١	الحوامل: ■ أقل من ١٨ سنة:
٧١	■ ١٩ - ٣٠ سنة
٧١	■ ٣١ - ٥٠ سنة
٧١	المرضعة: ■ أقل من ١٨ سنة:
٧١	■ ١٩ - ٣٠ سنة
٧١	■ ٣١ - ٥٠ سنة
المصدر: مكتب المكملات الغذائية التابع للمؤسسات الوطنية للصحة في الولايات المتحدة الأمريكية.	

الدهون

غرام/اليوم	
٣١	الرضع: ■ ٠ - ٦ أشهر
٣٠	■ ٧ - ١٢ شهر
غير محددة	الأطفال: ■ ١ - ٣ سنوات

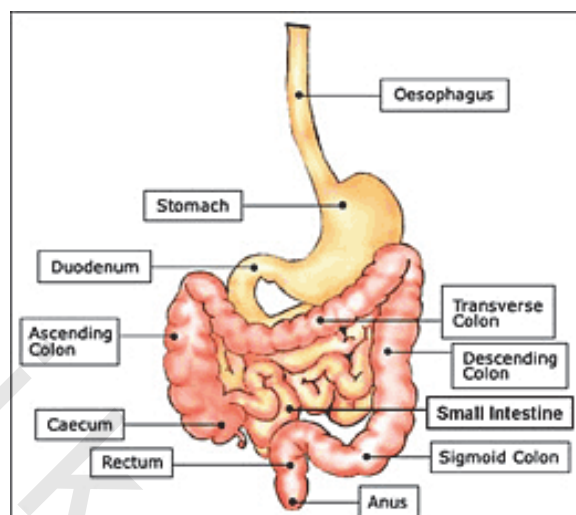
غير محددة	■ ٤ - ٨ سنوات
غير محددة	الذكور: ■ ٩ - ١٣ سنة ■ ١٤ - ١٨ سنة ■ ١٩ - ٣٠ سنة ■ ٣١ - ٥٠ سنة ■ ٥١ - ٧٠ سنة ■ أكبر من ٧٠ سنة
غير محددة	الإناث: ■ ٩ - ١٣ سنة ■ ١٤ - ١٨ سنة ■ ١٩ - ٣٠ سنة ■ ٣١ - ٥٠ سنة ■ ٥١ - ٧٠ سنة ■ أكبر من ٧٠ سنة
غير محددة	الحوامل: ■ أقل من ١٨ سنة: ■ ١٩ - ٣٠ سنة ■ ٣١ - ٥٠ سنة
غير محددة	المرضعة: ■ أقل من ١٨ سنة: ■ ١٩ - ٣٠ سنة ■ ٣١ - ٥٠ سنة
المصدر: مكتب المكملات الغذائية التابع للمؤسسات الوطنية للصحة في الولايات المتحدة الأمريكية.	

دراسات و أبحاث تثبت

فوائد الزبادي

البكتيريا الصديقة تقلل اضطرابات
القناة الهضمية

البكتيريا الصديقة تقلل اضطرابات القناة الهضمية

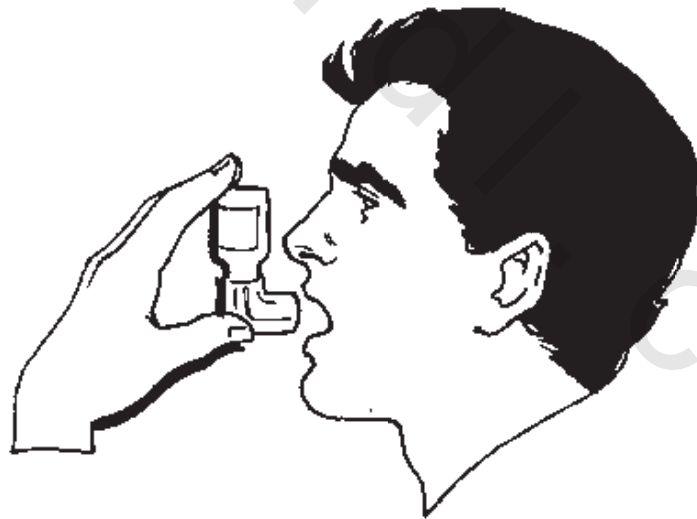


تؤثر في مناعة الجسم وأنواع من الأغذية تشجع نموها على الرغم من أن معظم أنواع البكتيريا ضارة وسيئة على صحة الإنسان، وعلى البيئة بشكل عام، فهناك نوع من البكتيريا الطبيعية تعيش في القناة الهضمية، وتعتبر مفيدة للإنسان وتنتج عدة مغذيات ضرورية للحياة. كما يعتقد العلماء أنها تولد من بعض المنتجات التي تقلل نسبة الإصابة ببعض أنواع السرطان، أمراض القلب، ومشاكل الجهاز الهضمي مثل التهاب القولون التقرحي. ويعتقدون أيضاً أن انخفاض مستوى البروبيوتيك probiotics في القناة الهضمية قد تجعلها أكثر عرضة للإصابة بسرطان الأمعاء.

إن القناة الهضمية السليمة هي التي تعج بالبكتيريا المفيدة التي تساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم أيضاً، مما يقلل من خطر حدوث هشاشة العظام. وللمحافظة على التوازن البكتيري **bacteria flora** بالقناة الهضمية وخوفاً من زعرته، ينصح بعدم الإكثار منه في حالة ما إذا كان الشخص تحت العلاج بالمضادات الحيوية حتى لا تتمكن البكتيريا الضارة من إيجاد موطن قدم لها، مما يؤدي إلى الشعور بالانتفاخ والرياح وأوجاع بالمعدة وسوء رائحة النفس. *بكتيريا مفيدة ويمكن تجديد مخزون القناة الهضمية من البكتيريا المفيدة بسهولة تامة، إما بتناول وعاء صغير من الزبادي الذي يحتوي على بكتيريا لاکتوباسيلس أو بيفيدوس lactobacilli or bifidus كل يوم، علماً أن التسخين يقتل هذه البكتيريا، وعليه يمكن التمتع

بتناول الزبادي إما مبرداً أو في درجة حرارة الغرفة أو بأخذ جرعة من دواء يحتوي على اسيدوفيلوس. **acidophilus** إن الأقراص التي تباع في الصيدليات تحتوي عادة على جرعة قليلة جداً من هذه البكتيريا، ويفضل شراء المنتجات التي تحتوي على البكتيريا المفيدة بكميات كبيرة وهي المنتجات الجافة والمجمدة التي تحفظ في الثلاجة. بالرغم من أن هناك بعض الشكوك حول عدد هذه البكتيريا المفيدة التي تتمكن من الوصول إلى القولون والأمعاء والمعدة، بسبب تأثير حامض المعدة عليها، فينصح بتناول وعاء كافٍ من الزبادي يوميا. لكن إذا كان لدى البعض متلازمة القولون العصبي، أو مرض كرون أو الروماتويد، فعليهم مراجعة الطبيب قبل أخذ أي من أقراص بروبيوتيك.

بكتيريا الزبادي تحمي من الربو وحساسية الطعام



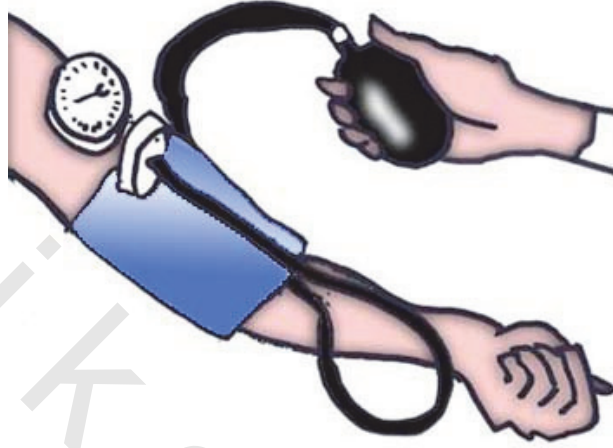
أعلن الدكتور مجدى بدران عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة، أن البكتيريا الحلزونية التي تنمو في المعدة، تحمي الأطفال من الإصابة بالربو بنسبة ٥٩% وخاصةً الذين تتراوح أعمارهم بين ٣ و ١٥ سنة.

وأشار بدران إلى أن البكتيريا الحلزونية أصبحت تصنف كبكتيريا صديقة للإنسان، تنشط الخلايا المنظمة للجهاز المناعى المخاطى فى المعدة، وبالتالي الجهاز التنفسى خاصةً فى فترة الطفولة بالرغم من سابق ارتباطها بمشاكل المعده فى قلة من البالغين.

وأوضح بدران أن البكتيريا النافعة هى بكتيريا تساعد على إعادة التوازن البيولوجى داخل أمعاء الإنسان، فكلما زادت نسبة الالتهابات فى الصغر بالبكتيريا النافعة دفع ذلك الجهاز المناعى للطفل إلى التحول إلى جهاز مناعى مبرمج للدفاع عن الجسم ضد العدوى. وأكد بدران أن الاستخدام العشوائى للمضادات الحيوية حرم الإنسان من فوائد البكتيريا النافعة، مثل الوقاية من الربو وحساسية الأنف، التخلص من السموم، حماية الطعام من التخمر والتعفن داخل الأمعاء، تنشيط الجهاز المناعى للإنسان حتى فى حديثى الولادة، توفير الطعام اللازم لتغذية جدار الأمعاء الغليظة، إفراز مضادات حيوية داخلية طبيعیه مثل "لاكتوسيدن" و"اسيدوفيلين".

يذكر أن الأشخاص الذين تمت ولادتهم قيصرية أكثر عرضة للإصابة بحساسية الصدر من الذين تمت ولادتهم طبيعياً لأن الولادة الطبيعية تكسب المواليد ميكروبات صديقة تحمى الجهاز المناعى من البرمجة التحسسية فيما بعد.

دهون وبروتينات اللبن تعالج الكوليسترول وضغط الدم



يجد الزبدي كامل الدسم من يدافع عنه أيضا ، حيث أن بعض العلماء وجدوا أن الأحماض الدهنية الموجودة في منتجات الألبان هي في الواقع متعادلة من ناحية محتواها الكوليسترولي بل وأيضا هي خافضة للكوليسترول. كما تم اثبات أن بروتينات الألبان لها قدرة مؤكدة على تحسين صحة الأسنان والحفاظ عليها من التسوس وأيضا كثافة العظام . وأظهرت دراسات أخرى أن نوعا من بروتينات اللبن يستطيع خفض ضغط الدم العالي ، حتى أن اليابان أنتجت مركبا علاجيا يحتوي على هذا البروتين أثبت فاعليته في خفض ضغط الدم العالي.

ويقول الباحثون أن اللبن يحتوي على أكثر من ٤٠٠ حمضا دهنيا ، وكثيرا من هذه الأحماض الدهنية لها القدرة على الحماية من أمراض مزمنة خطيرة مثل السرطان وأمراض القلب والجهاز الدوري . فقد أظهرت الدراسات أن هناك علاقة بين تناول هذه الأحماض الدهنية وانخفاض معدل الإصابة بسرطان الثدي في السيدات في سن توقف التبويض . وتظهر الدراسات أن جبن الشيدر واللبن الزبدي متشابهان في قدرتهما العلاجية غذائيا . والبكتريا المفيدة الموجودة في

الزبادي تنتج أيضا عددا من الفيتامينات مثل فيتامين ب ١ ، ب ٢ ، ب ٣ ، ب ٥ ، ب ٦ ،
ب ١٢ ، فيتامين أ ، ك ، وهي فيتامينات ضرورية للحياة.

الإمساك والإسهال



هناك سبب آخر شائع لاستخدام البروبيوتيك هي كعلاج للإمساك و الإسهال.
وغالبا ما تسبب الإمساك عن طريق تناول الماء أو عدم كفاية الألياف ، الغدة الدرقية ، أو كأثر
جانبي للدواء . سوء تنظيم نشاط انزيم البراز في الأمعاء ويمكن أيضا أن يكون السبب . يمكن
البروبيوتيك تحقيق التوازن في نشاط انزيم ويساعد على تسريع عملية الهضم وإفراز ، وبالتالي
القضاء على حالة غير مريحة من الإمساك الذي يصيب الكثير من الناس في مستويات متفاوتة
من الشدة.

الإسهال هو على من القضايا في الجهاز الهضمي على الطرف الآخر ، وتشير الدراسات إلى
أن البروبيوتيك يمكن أن تساعد أيضا تنظيم عمليات الأمعاء لإنقاص الإسهال . هذا البلاء غير
مريحة يمكن وصفها بأنها المرتبط بالمضادات الحيوية الإسهال (AAD) ، والإسهال المعدية

الحادة ، أو المطثية العسيرة المرض (CDD) ، وهي حالة تتعلق أيضا استخدام المضادات الحيوية . كما هو موضح سابقا ، يمكن أن يكون مدمرا للغاية المضادات الحيوية لعمليات الأمعاء الخاص بك ، مما يؤدي في كثير من الأحيان في AAD أو العناية الواجبة.

أشارت دراسة بحثية إلى أن البروبيوتيك قد يساعد في خفض أعراض الجهاز الهضمي في الأطفال الذين يعانون من التهاب الجلد التأتبي . البروبيوتيك مثل Bifidobacteria ، العقدية الحرة يساعد في الوقاية من الإسهال عند الرضع الإسهال rotaviral وإسهال المسافرين

من خلال تجديد البكتيريا الجيدة القضاء عليه من خلال المضادات الحيوية مع البروبيوتيك في النظام الغذائي الخاص بك ، فمن الممكن أن ينخفض أو القضاء الحلقات المزمدة أو فرد من الإسهال.

الميكروبات المفيدة لعلاج الأنواع المختلفة للإسهال

من أكثر استخدامات الميكروبات العلاجية هو علاج الإسهال، وتناولت معظم الأبحاث دورها في علاج إسهال الأطفال والإسهال الناتج عن تناول المضادات الحيوية وإسهال المسافرين والإسهال الناتج عن عدم تحمل اللاكتوز (سكر الحليب) وكذلك الإسهال الناتج عن العلاج بالإشعاع. ويؤدي مرض الإسهال (خاصة الإسهال المعدي) إلى مشاكل صحية خطيرة، وتسبب في وفاة عدد كبير من الأطفال أو طول مدة البقاء في المستشفى، وقد أثبتت الأبحاث أن الميكروبات العلاجية هي علاج سريع وآمن للإسهال المعدي الذي ينتشر بين الأطفال، كما أصبح من المؤكد لدى جميع الهيئات والمنظمات الصحية أن بكتريا Lactobacillus GG لها دور فعال في علاج الإسهال الشديد عند الأطفال، فقد أثبتت إحدى الدراسات أن ٩٠% من

الأطفال المصابين بالإسهال الفيروسي تظهر في أمعائهم خلايا مفرزة لمواد مضادة للفيروسات بعد تناولهم الميكروبات العلاجية، مقابل ٤٦% من الأطفال الذين يعالجون بالعقاقير الطبية، وهي نتائج واعدة لتجنب استخدام العقاقير بما فيها المضادات الحيوية في علاج الأطفال.

تعتبر القناة الهضمية ميدان قتال شرس للبكتيريا، وتساعد أي ميكروبات على كسب المعركة البكتيرية في القولون وتحديد حالة الهضم والتخلص من الفضلات والصحة العامة والاضطرابات في القناة الهضمية التي يسببها النشاط الزائد لأنواع معينة من البكتيريا وبخاصة الاشريشيا كولاي E.coli في الرضع التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالإسهال.

الزبادي يكافح الإسهال لدى الأطفال

تتصح طبيبة الأطفال الألمانية مونیکا نيهاموس الآباء بتقديم الزبادي للأطفال، لمواجهة الإسهال الناجم عن المضادات الحيوية.

وأوضحت المتحدثة الإعلامية باسم رابطة أطباء الأطفال والمراهقين بمدينة فايمر الألمانية، سبب ذلك بقولها "المضادات الحيوية لا تقتل الجراثيم المتسببة في إصابة الطفل بالمرض فحسب، إنما تهاجم أيضا البكتيريا المعوية المفيدة، مما يصيب الأطفال بالإسهال أثناء تلقيهم لها". وتابعت "يحتوي الزبادي على بكتيريا اللاكتوباسيلوس ونوعيات أخرى مشابهة مثل البيفيدو بكتيريا، التي تعمل على تعويض ما يتم فقده من البكتيريا المعوية المفيدة".

وحذرت الطبيبة من أنه عند إصابة الأطفال بإسهال نتيجة تناولهم للمضادات الحيوية، فلا يعني ذلك إيقاف الأدوية على الإطلاق، كما ينبغي على الآباء عدم إعطاء أطفالهم أية أدوية مضادة للإسهال، من تلقاء أنفسهم، بدافع الخوف من التفاعلات المعوية، التي تحدث لدى أطفالهم نتيجة تناول المضادات الحيوية.

وأوصت الآباء بالحرص على إمداد الطفل خلال فترة تلقيه للمضادات الحيوية بالكثير من السوائل، مشيرة إلى أنه من الأفضل تقديم أطعمة سهلة الهضم للأطفال خلال هذه الفترة، مثل الأرز والموز والبطاطس المهروسة والحساء، إلى جانب الزبادي.

"الزبادى".. لعلاج الإسهال

أظهرت دراسة أمريكية أن البكتريا الحميدة (بروبايتيك)، الموجودة فى بعض أنواع الزبادى، قد تمنع الإصابة بالاسهال الذي يكون في العادة مصاحبا للعلاج بالمضادات الحيوية.

وجمع الباحثون -الذين نشرت نتائجهم في دورية الجمعية الطبية الأمريكية The Journal of the American Medical Association- بيانات عن تجارب على جميع أنواع هذه البكتريا الصحية ووجدوا ان المرضى الذين تتراوح حالاتهم بين التهابات الاذن وتعفن الدم يقل احتمال اصابتهم بالاسهال بنسبة ٤٢ بالمئة اذ تناولوا نوعا من البروبايتيك.

وقال الباحثون ان ربع الى ثلث المرضى الذين عولجوا بمضاد حيوي أصيبوا في العادة بالاسهال الذي لا يعدو ان يكون عرضا جانبيا لكنه قد يكون حادا بما يكفي لنقل بعض المرضى الى المستشفى.

وقالت سيدني نيوبيري من مؤسسة راند كوربراشن في سانتا مونيكا بولاية كاليفورنيا والتي شاركت في الدراسة "تقتل المضادات الحيوية خلال عملها كثيرا من البكتريا العادية التي من المفترض وجودها داخل قناتنا الهضمية".

والبروبايتيك هي سلالات من البكتريا التي اشارت الدراسة الى انها قد تساعد في اعادة بعض البكتريا التي تقتلها المضادات الحيوية خاصة المعروفة باسم المضادات واسعة المفعول.

وقالت نيوبيري "اكثر من المرجح ان ما تقوم به هو انها تبدأ في الواقع في اعادة البكتريا الطبيعية في القناة الهضمية وفي الامعاء".

ويمكن شراء البروبايتيك ككبسولات دون وصفة طبية وتوجد ايضا في بعض منتجات الزبادي.

الزبادى يساعد فى الوقاية من الاكزيما

ووجد هؤلاء الباحثون أن إدخال البكتيريا المفيدة إلى الأمعاء قد تمنع إصابات الأكزيما الجلدية والروماتيزم والربو والتفاعلات التحسسية الأخرى .

وكشف الأطباء عن وجود حوالي ٥٠٠ سلالة مختلفة من البكتيريا في القناة الهضمية تلعب أدوارا مهمة في صحة وسلامة هذه المنطقة وتؤثر بصورة غير مباشرة في الجسم بكامله موضحين أن هذه السلالات المختلفة تحفز الجينات الموجودة في جدار الأمعاء التي تؤثر في تطوير نظام المناعة فيها ، ومهاجمة البكتيريا المؤذية كالسالمونيلا وتساعد على هضم الطعام وقال الخبراء إن اتحاد السلالات البكتيرية في أمعاء المواليد الجدد تكون مختلفة عنها عند البالغين وترى البحوث التي أجريت حول إصابات الأكزيما ، أن الخليط الصحيح من هذه السلالات يؤثر في طريقة تطور جهاز المناعة ويعتبر الخلل في توازن هذه البكتيريا في الفترات الأولى من الحياة المسؤول عن الإصابة بالاضطرابات الالتهابية كالتهاب المفاصل الروماتيزمي والربو

ويخطط العلماء لإجراء المزيد من البحوث حول البكتيريا الحيوية وتأثيرها في الجسم وتحديد إمكانية استخدامها في علاج أنواع متعددة من الإصابات والأمراض .

تقرير أمريكي: الزبادى يساعد فى الوقاية من البرد والأنفلونزا



كثيرا ما سمعنا عن دور فصوص الثوم أو شوربة الدجاج أو المشروبات الغنية بفيتامين "ج" مثل البرتقال فى الوقاية من البرد والأنفلونزا، والتخفيف من أعراضها، وكشف تقرير نشر مؤخرا بموقع "رعاية الصحة" الأمريكى أن الزبادى يساهم فى الوقاية من الإصابة بالبرد والأنفلونزا ويحد من أعراضها. وأوضح التقرير المثير أن أحد أنواع الزبادى الذى يحتوى على الخمائر الحيوية المعروفة "بروبيوتك" باسم "[Lactobacillus casei](#)" ، يمتلك تأثيرا رائعا فى مقاومة إصابات الجهاز التنفسى، وذلك باستخدام ٣ آليات مختلفة:

١. الحد من فرص الإصابة البكتيرية والفيروسية للجهاز التنفسي.

٢. تقليل مدة الإصابة بالعدوى الميكروبية للجهاز التنفسي.

٣. الحد من فرص الإصابة باحتقان الأنف والمرتبط بأمراض الجهاز التنفسي.

وشملت الدراسة مجموعة متطوعين من كبار السن، يبلغ متوسط عمرهم ٧٦ عاماً، وقاموا بتناول كوب إلا ربع من الزبادى الذى يحتوى على سلالة بكتيريا "L. casei" وذلك بشكل يومية منتظم لمدة ٣ شهور وأوصى التقرير الذى نشر مؤخراً بالمجلة الطبية "British Journal of Nutrition" بتجنب تناول **زبادى الفواكه**، الذى يباع داخل محلات السوبر ماركت لأنه غنى بالسكر، ولكن يمكن إضافة الفواكه الطازجة إلى الزبادى دون مشاكل.

تناول زبادى البروبيوتك يومية يحمى الأطفال من نزلات البرد

كشفت صحيفة "ديلى ميل" البريطانية عن نتائج مثيرة، حيث أشارت إلى أن تناول الزبادى والمشروبات المدعمة **بالخمائر الحيوية "البروبيوتك"** بشكل يومية منتظم، يحد من خطر إصابة الأطفال بالكحة ونزلات البرد، ويقلل فرص غيابهم عن الحضانة أو المدرسة. وكشفت الدراسة التى شملت ٥٧ طفلاً تتراوح أعمارهم ما بين ٣ و ٦ أعوام، أن الأطفال الذين تناولوا أقراص

البروبيوتك المشابهة للخمائر الموجودة في الزبادى انخفضت فرص إصابتهم بنزلات البرد بشكل ملحوظ، وحتى حال إصابتهم بهم، فكانت الأعراض المرضية المصاحبة أقل حدة، وقلت فرص حصولهم على المضادات الحيوية، وكما قلت عدد الأيام التي قاموا بغيابها من الحضانة أو المدرسة. جاءت هذه النتائج بالمجلة الأوروبية للتغذية العلاجية "European Journal of Clinical Nutrition"، وكما نشرت على الموقع الإلكتروني لصحيفة "ديلى ميل" البريطانية.

التخفيف من حدة الإصابة بنزلات البرد والرشح الشتوي

في دراسة نشرت مؤخراً في مجلة Vaccine، استعملت المحفزات الحيوية في علاج المرضى المصابين بالرشح والانفلونزا ونزلات البرد، وأظهرت النتائج فارقاً ملحوظاً في قدرة تلك المحفزات الحيوية على تقليل حدة وفترة الإصابة بالرشح ونزلة البرد، ولكن لم تظهر الدراسة تأثيراً ملحوظاً في علاج الانفلونزا.

البكتيريا المفيدة تقلل الإصابة بالحساسية :

اكتشف باحثون في جامعة توركو بفنلندا ، أن المكملات الغذائية التي تحتوي على البكتيريا المفيدة مثل العصويات اللبنية وتعرف باسم " بروبيوتيكس " أو " الحيويات " تساعد على الوقاية من حالات الحساسية .

بروبيوتيك تخفف من نزلات البرد تشير بعض المصادر الطبية إلي دور تناول البكتيريا غير الضارة في تحسين وظائف جهاز المناعة كالتخفيف من حدة حساسية الجلد لدى الأطفال وهو ما تُجرى عليه أبحاث في دول الاتحاد الأوروبي.

وضمن فعاليات المؤتمر الأوروبي للإنفلونزا الذي عقد هذا العام في سبتمبر بمالطا ونشرته مجلة التغذية الإكلينيكية الأميركية، طرح الباحثون من المركز الفيدرالي الألماني لأبحاث التغذية والغذاء نتائج دراسة تقول ان تناول المشروبات المحتوية على «البكتيريا الصديقة» يخفف من

طول أمد نزلات البرد بمقدار الربع تقريباً وتحديداً أشاروا إلى أن مدة المعاناة من الأعراض كالصداع والسعال والعطس التي في الغالب تظل سبعة أيام تنقص بمقدار يومين بين من يتناولون عادة البكتيريا غير الضارة، وكذلك مدة ارتفاع درجة الحرارة التي تظل ٢٤ ساعة بالعادة نقصت إلى ست ساعات. وأوضح الدكتور مايكل دي فيرسي الباحث الرئيس في الدراسة ان النتيجة هذه تحصل لدى من يتناولون **بروبايتوتيك بكتيريا** لمدة ثلاثة أشهر، وهي ترفع من كفاءة جهاز مناعة الجسم عند وصولها إلى الأمعاء. وأضاف ان العدد المتزايد للدراسات الطبية حول هذه الأنواع من البكتيريا تشير إلى فوائد في حالات الالتهابات الميكروبية للجهاز التنفسي.

الدراسة شملت حوالي ٤٨٠ شخصا تتراوح أعمارهم ما بين الثامنة عشرة والسابعة والستين من العمر. وعلق عليها البروفيسور جون أوكسفورد من كلية الملكة ماري للطب بلندن قائلاً إن النتائج الجديدة تطرح اعتباراً مهماً يستفيد منه ملايين الناس خاصة في فصلي الشتاء والربيع، فمعدل إصابة الفرد بنزلات البرد في بريطانيا على حد قوله هو من ثلاث إلى أربع مرات سنوياً مما يعني أن هناك ٢٠٠ مليون حالة نزلة برد في بريطانيا وحدها سنوياً.

البروفيسور غلين غيسن رئيس قسم ميكروبات الغذاء بجامعة ريدنج البريطانية بحث الأمر من جانب آخر وهو مدى صمود هذه البكتيريا في أنواع المستحضرات الدوائية أثناء مرورها في المعدة، وقال **بروبايتوتيك** من المعلوم أنها تنشط أنواعاً من خلايا جهاز المناعة وخاصة نوع تي منها، والتي تسهم في عمليات حماية الجسم من الفيروسات، وتبين له من دراسته أن ١٣ نوعاً من أصل ٣٩ نوعاً من الأدوية المحتوية عليها والتي تُباع في بريطانيا هي أنواع جيدة والبكتيريا الموجودة فيها تقاوم إفرازات المعدة.

بكتيريا لبن الزبادي تقاوم الإنفلونزا

لقد تحولت البكتيريا الموجودة عادة في اللبن الزبادي إلى سلاح حاد يمكن أن يدمر الفيروسات ويقدم علاجاً لنزلات البرد .

فقد اكتشف علماء -بحسب ديلي تلغراف- إمكانية نشر جزيئات صغيرة من الفضة على سطح البكتيريا غير الضارة وهو ما يعطيها قدرة على تدمير الفيروسات.

واختبر العلماء البكتيريا المشبعة بالفضة ضد فيروس "نورفيروس" الذي يسبب تفشي القيء في الشتاء ووجدوا أن هذه البكتيريا تجعل الفيروسات عاجزة عن التسبب في العدوى.

ويعتقد الباحثون الآن أن نفس الأسلوب يمكن أن يساعد في مكافحة الفيروسات الأخرى، بما في ذلك الإنفلونزا وتلك المسؤولة عن التسبب في نزلات البرد.

وقال الأستاذ ويلي فيرسترات -اختصاصي الأحياء الدقيقة بجامعة غنت ببلجيكا والذي كشف نتائج الدراسة في اجتماع جمعية علم الأحياء الدقيقة التطبيقية في لندن - بإمكانية دمج البكتيريا في بخاخات الأنف ومرشحات الماء وسوائل غسل الأيدي لمنع الفيروسات من الانتشار.

وأضاف فيرسترات أنهم يستخدمون جزيئات الفضة المجهرية لزيادة التأثير الكابح.

واستطرد بأن هناك مخاوف من استخدام هذه الجزيئات الدقيقة من الفضة في جسم الإنسان وما يمكن أن تسببه من ضرر لصحة الإنسان، ولذلك فقد قاموا بلصق جزيئات الفضة المجهرية على سطح جرثوم واحد وهو ما يعني أن جزيئات الفضة تظل صغيرة لكنها ليست حرة التجوال في أنحاء الجسم.

والبكتيريا المستخدمة، خميرة لاكتوباسيلوس، عادة ما تعتبر بكتيريا صديقة وغالباً ما توجد في اللبن الزبادي والمشروبات النباتية التي يمكن أن تساعد في الهضم.

كذلك وجد الباحثون أنه عند إنمائها في محلول أيونات الفضة أفرزت البكتيريا جزيئات دقيقة من الفضة، أصغر عشرة آلاف مرة من حجم شعرة الإنسان، تجمعت خارج الخلايا.

ورغم أن البكتيريا تموت في النهاية نتيجة الفضة فإنها تبقى سليمة ويمكن حينئذ إضافة الخلايا الميتة التي تحمل جزيئات الفضة إلى المحاليل لتكوين رذاذ أنفي أو سوائل غسيل للأيدي.

كما وجد الباحثون أنه من الممكن تثبيتها على أسطح مثل مرشحات الماء أو لوحات التقطيع التي يمكن أن تؤوي فيروسات.

ومن المعروف أن "نورفirus" يسبب ٩٠% من حالات الالتهابات المعدية والمعوية في أنحاء العالم والتي عادة ما تنتشر من خلال سوء النظافة والأغذية الملوثة. وقد أصابت الشتاء الماضي نحو مليون شخص في إنجلترا وويلز وأرغمت كثيرا من عابري المستشفيات على الإغلاق.

وأشارت الصحيفة إلى أن جزيئات الفضة المجهرية تستخدم بالفعل في الأقمشة المضادة للجراثيم مثل الملابس الرياضية لأنها تساعد في تقليل نمو البكتيريا التي يمكن أن تقود إلى الروائح المنبعثة من الملابس.

ويأمل الأستاذ فيرسترات أن يتم التوصل إلى أنواع جديدة من البكتيريا التي يمكن أن تمر خلال الأمعاء الغليظة حاملة جزيئات الفضة لتسمح لها بمعالجة العدوى هناك.

الزبادي يبعد عنك نزلات البرد

تناول كوب واحد من الزبادي يوميا وستجد نفسك في الأشهر المقبلة بدون نزلة برد، وفقا لدراسة أجريت في جامعة فيينا. كانت النساء اللاتي تناولن هذا المقدار يوميا أصبحت خلايا تي لديهم أقوى بكثير وأكثر نشاطا مما كانت عليه سابقاً، وهي الخلايا التي تحارب المرض والعدوى. ويقول المشرف على الدراسة اليكسا ماير، حاصل على الدكتوراه، وهو باحث التغذية في الجامعة: "إن البكتيريا النافعة في الزبادي تساعد ترسل في إرسال إشارات إلى الخلايا لتعزيز جهاز المناعة في جسمك ومحاربة البكتيريا الضارة". أما من يعانون من الحساسية، حيث تكون مستويات خلايا تي لديهم منخفضة عادةً، فقد يجدون بعض الراحة عند إضافة الزبادي إلى

وجباتهم الغذائية. ووفقاً لدراسة نشرت في مجلة التغذية، فإن الذين يتناولون 200 مل تقريبا من الزبادي يوميا شعروا بأعراض أقل من أولئك الذين لا يتناولون الزبادي على الإطلاق.

بكتيريا وفطريات البطن ضرورية للوفاية من الحساسية والربو

توصلت دراسة قام بها فريق بحث من جامعة ميشيغان الأميركية إلى أن أمراض الحساسية والربو تبدأ من البطن بسبب تعطل دور **الميكروفلورا** في توازن جهاز المناعة، الذي يسببه تناول المضادات الحيوية حسب ما أوردته مجلة العدوى والمناعة .

والميكروفلورا مزيج ميكروبي من البكتيريا والفطريات النافعة في البطن، ويتفاوت من شخص لآخر، مشكلا البصمة الميكروبية التي تميز كل شخص.

ولاحظ الباحثون الارتفاع العام في معدلات الإصابة بأمراض الحساسية والربو، الذي يعتقدون أنه وثيق الصلة بازدياد استخدام **المضادات الحيوية**، وبنظرية النظافة الحديثة التي تعتمد استخدام **المطهرات الكيميائية** و**المضادات الحيوية** في منتجات النظافة الشخصية والمنزلية وغيرها، أي أن الممارسات الحديثة في النظافة قد تحرم الناس من الدفاعات الطبيعية التي يحتاجونها للوقاية من الربو والحساسية.

واختبر الباحثون هذه النظرية الجديدة مؤخرا على فئران المختبرات. فتم أولا إعطاء الفئران ماء ممزوجا **بالمضادات الحيوية** لبضعة أيام، ما أدى إلى تعطيل **الميكروفلورا**، وهي بكتيريا وفطريات نافعة موجودة بشكل طبيعي وتغطي جدران المعدة والأمعاء. وقد تلقت هذه الفئران كميات من مثبتات الفطريات وتحديدًا من خميرة تدعى **كانديدا** وتوجد اعتياديا بعد تعاطي **المضادات الحيوية**.

وكغيرها من الخمائر تفرز **خميرة الكانديدا** جزيئات تؤثر (سلبا) على استجابة الجهاز المناعي لمسببات الحساسية. وبعد غياب **ميكروفلورا** هذه الفئران تم حقنها عن طريق الأنف بمسببات الحساسية فبدأ عليها بوضوح أعراض مرض (حساسية) المسالك الهوائية المشابه للربو.

ولدى المقارنة بمجموعة أخرى من الفئران لم تقدم إليها **المضادات الحيوية** والخميرة -وتركت بكتيريا وفطريات **الميكروفلورا** فيها على حالها الطبيعي- تأكد ما خلص إليه الباحثون في دراسة سابقة في أغسطس/آب ٢٠٠٤ من ارتباط بين التغيرات في **ميكروفلورا** المعدة والأمعاء واستجابة جهاز المناعة بحساسية في الرئة.

وأكدت الدراسة الجديدة أن للمزيج الميكروبي الطبيعي من بكتيريا وفطريات في البطن دورا رئيسيا في المحافظة على توازن استجابات جهاز المناعة، وأن تغيير التكوين الطبيعي لهذه **الميكروفلورا** يعرض الحيوانات لمرض حساسية المسالك الهوائية، وأن هذا التحسس يمكن أن يحدث خارج الرئة.

بيد أن الباحثين ليسوا ضد تناول **المضادات الحيوية** في حال لزومها كعلاج، لكنهم ينصحون الذين يتعاطونها بتناول غذاء صحي ومتوازن، ويحتوي على كثير من الفاكهة والخضروات كمصدر هام لاستعادة **الميكروفلورا** بأسرع ما يمكن.

البروبيوتيك الموجود في الزبادي قد يساعد في تخفيف الحساسية الموسمية

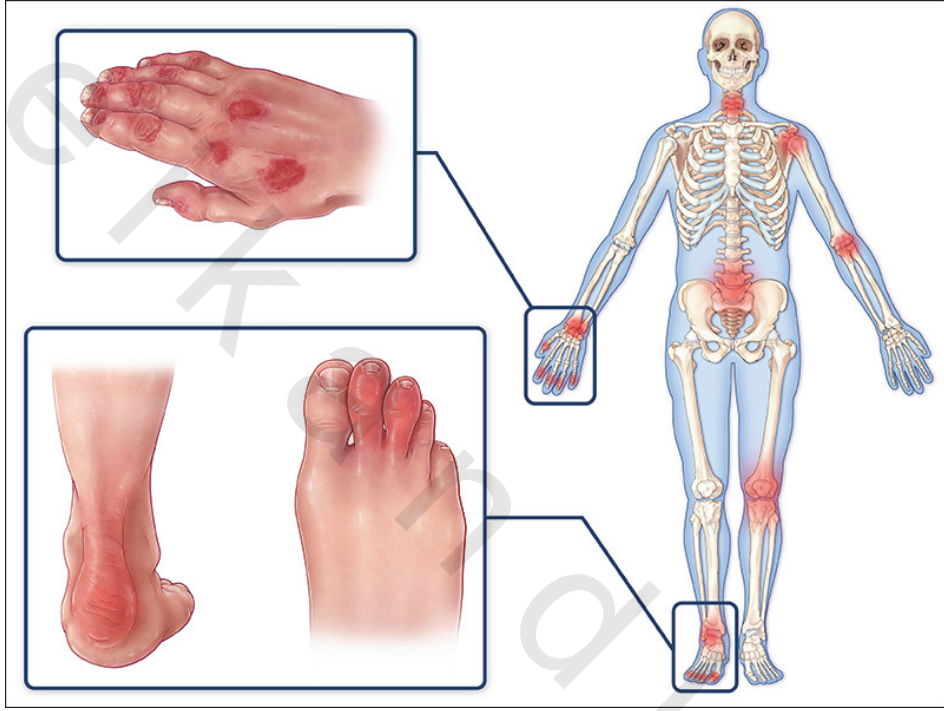
وفقا لتحليل أجراه باحثون في المركز الطبي لجامعة فاندربيلت، تبين أن البروبيوتيك الموجود في الزبادي وغيره من الأطعمة التي بها زراعات حية نشطة، قد يساعد في التخفيف من بعض المعاناة عن الناس الذين يعانون من الحساسية الموسمية.

ويعتقد الباحثون أن البروبيوتيك قد يغير من توازن البكتيريا في الأمعاء بطريقة تمكن من حماية جهاز المناعة من النشاط الزائد، وبذلك، تحد من أعراض الحساسية.

وقام الباحثون بتحليل نتائج أكثر من ٢٠ دراسة سابقة، ومراجعة بيانات ما يقارب من ٢٣ تجربة عشوائية وأكثر من ١٩٠٠ شخص. ووجد الباحثون أن ١٧ من أصل ٢٣ من هذه الدراسات أظهرت أنه عندما يستهلك الناس البروبيوتيك، فإنها تظهر تحسينات في قياس نتيجة واحدة على الأقل، مثل تخفيف الحساسية أو تحسين نوعية الحياة العامة، مقارنة مع الأشخاص الذين تناولوا علاجاً وهمياً.

وقال الباحثون أنهم يحتاجون لمزيد من الدراسات التي ينبغي القيام بها لتحديد ما إذا كان البروبيوتيك يمكن في الواقع أن يستخدم كعلاج لأمراض الحساسية الموسمية، والتي تؤثر على ما يقدر بنحو ٥٠ مليون أمريكي.

بكتيريا في الزبادي يمكن ان تمنع الحساسية والتهاب المفاصل



إن امراضا مثل الحساسية والتهاب المفاصل الرثياني يمكن منعها يوما ما عن طريق استخدام نوع من البكتيريا مثل **المعينات الحيوية** الموجودة في الزبادي.

وقام الباحثون بتغذية فئران بعائلة بكتيرية ووجدوا انها حفزت على انتاج خلايا دموية بيضاء معينة يطلق عليها خلايا تي.

وقال كينيا هوندا احد العلماء والاستاذ المساعد لعلم المناعة بجامعة طوكيو **زيادة خلايا تي** ستساعد في كبح العديد من انواع الحساسية والامراض الناتجة عن اضطراب جهاز المناعة".

وخلايا تي هي خلايا دم بيضاء تنظم جهاز المناعة وتمنعه من التفاعلات الزائدة.

وعندما يبدأ جهاز المناعة في مستوى نشاط اضافي فانه يمكن ان يسبب الحساسية. كما يمكنه ايضا تدمير خلايا وانسجة سليمة ويسبب امراضا مثل التهاب المفاصل الرثياني والصدفية ومرض كرون.

الزبادي لرائحة الفم



يمكن للبن الزبادي أن يمنع ويعالج رائحة الفم والتنفس الغير مرغوبة ، هذا ما تؤكدته نتائج دراسة حديثة قدمت الأسبوع قبل الماضي في اللقاء العلمي للإتحاد العالمي لأبحاث الأسنان في بالتيمور . فقد وجد الباحثون أن تناول كوب من اللبن الزبادي يوميا كفيل بخفض كمية المواد المسببة لرائحة الفم الغير مرغوب بها مثل كبريت الهيدروجين وتقول النتائج بأن نوعي البكتيريا المفيدة الموجودة في الزبادي المسماة (استرپتوكوكس ثرموفليس والاكتوباسلس بولجر كس) لها دور في منع نمو البكتيريا الضارة في الفم والتي تنتج الروائح غير المرغوبة نتيجة تحليلها لبقايا الطعام في الفم .

تبرع لإجراء الدراسة ٢٤ رجل طلب منهم تجنب شرب اللبن أو أي منتجات ألبان بها هذين النوعين من البكتيريا (مثل بعض أنواع الجبن والمخللات) وذلك لمدة أسبوعين ثم أخذت بعد الأسبوعين عينات من اللثة والطبقة التي على اللسان وبين الأسنان واللثة لمعرفة حجم وجود البكتيريا المسببة لرائحة الفم والتنفس الغير مرغوب فيهما، ثم طلب من المتبرعين أن يأكلوا يوميا كوب من اللبن موزع على جزأين صباحا ومساء (نصف كوب كل مرة) لمدة ٦ أسابيع ثم أخذت عينات من الفم كالسابق، وجدت الدراسة أنه في فترة عدم تناول اللبن زادت كمية المواد المسببة للرائحة وبعد أكل اللبن انخفض وجود هذه المواد في الفم لحدود ٨٠% (أي لم يبق إلا جزء بسيط منها ٢٠ % فقط).

فوائد اللبن الزبادي للمهبل

الالتهابات المهبلية هي مشكلة شائعة بين النساء تكون مرتبطة غالبا مع الإصابة بمرض السكري ، وفي دراسة مصغرة أجريت على ٧ سيدات لديهن مشكلة التهابات المهبل المزمنة قد تناولوا يوميا نحو ١٧٠ جم من الزبادي المحلي بالاسبرتام ، فكانت طوال مدة الدراسة معظم النساء قد انخفضت مستوى السكر بالدم لديهم مع انخفاض درجة حموضة المهبل من ٦ إلى ٤ "والرقم الطبيعي بين ٤ إلى ٥" ، ووجد نتيجة لهذا انخفاض التهابات المبايض.

تناول الزبادي المحتوي على
البكتيريا النافعة يساعد على استعادة
البيئة الطبيعية للمهبل

تصاب النساء دوماً بالتهابات فطرية في المهبل وفي إحدى الدراسات التي أجريت في المركز الطبي في لونغ أيلاند في نيويورك، أعطى الأطباء السيدات اللاتي اعتدن الإصابة بالالتهابات الفطرية بشكل متكرر فنجاناً واحداً من الزبادي كل يوم لمدة ستة أشهر. وفي نهاية الدراسة اكتشف الباحثون ان معدل الإصابة بالالتهابات الفطرية قد انخفض بنسبة ٨٥. % من المعروف أن الزبادي العادي يحتوي على بعض أنواع البكتيريا، ولكن الزبادي الذي أجريت عليه الدراسة كان **يحتوي على مزارع حية من البكتيريا** المعروفة باسم **Lactobacillus Acidophilus** وهي من نوع البكتيريا النافعة تساعد على التحكم في نمو الفطريات سواء في الأمعاء أو في المهبل .

ويشرح دكتور بول ريالي طبيب العلاج الطبيعي في داكوتا بواشنطن والأستاذ بجامعة باسستير في سياتل ان تناول الزبادي يساعد على استعادة البيئة الطبيعية للمهبل، وبذلك يقلل محاولة معاودة الإصابة بالالتهابات الفطرية .

يقول دكتور ريالي إنه بالنسبة لأغلب السيدات فإن كمية الزبادي المستخدمة في الدراسة فنجان يومياً قد تبدو كثيرة. لكن الأصعب هو الحصول على زبادي يحتوي على البكتيريا المذكورة آنفاً، حيث ان أغلب انواع الزبادي المحلى تحتوي على أنواع أخرى من الكائنات العضوية، وعادة يكون تركيز هذه البكتيريا في الزبادي الذي يباع في السوبر ماركت ضعيفاً جداً وأحياناً لاتكون فعالة، وعليه فإنه من الأفضل شراء هذا الزبادي من **محلات الأغذية الصحية** التي يكون لديها عادة أنواع جيدة يمكن الاعتماد عليها .

الزبادي يحسن أداء الدماغ ، وله
تأثير أيضا على الحالة المزاجية
للإنسان



كشفت دراسة حديثة ، أن الزياي يحن أداء الدماغ ، وله تأثير أيضا على الحالة المزاجية للإنسان ، وأوضحت الدراسة ، أن تناول الزياي مرتين يوميا لمدة شهر ، من شأنه منح الدماغ استراحة من حالة النشاط التي يكون عليها معظم الوقت ، ويحسن استجابة مهمة الانتباه الانفعالي التي يقوم بها المخ وصممت من أجل متابعة كيفية استجابة المخ لانفعالات بعينها.

وتعمل **بكتيريا القناة الهضمية التكافلية** ، المتمثلة في النظام البيئي المكون من أنواع عدة من الكائنات المجهرية التي تسكن الجهاز الهضمي للإنسان ، على تحسين الحالة الصحية ، تقوية المناعة ، تساعد على الهضم ، وتساعد على الاحتفاظ بوزن مناسب ، وقياسات معتدلة لضغط الدم ، لأن المخ يبعث إشارات إلى القناة الهضمية ، وهو ما يفسر ارتباط التعرض لانفعالات مثل ضغوط العمل والحياة عموما بأعراض إصابة الجهاز الهضمي.

وثبت من خلال الدراسة الجديدة ، أن بعض أنواع الزياي الطبيعي تغير من الطريقة التي يستجيب بها المخ للبيئة المحيطة له ، ومن هنا جاءت مقولات مثل أنت ما تأكل أو مشاعر القناة الهضمية ، وغيرها من العبارات التي تربط بين الجانب الانفعالي وما يتناوله الإنسان من طعام ، وأجريت الدراسة على ٣٦ امرأة ، تم تقسيمهن إلى ثلاث مجموعات ، تناولت المجموعة

الأولى الزبادي الطبيعي الذي يحتوي على أنواع عدة من البكتريا الحوية.

بينما تناولت المجموعة الثانية منتجات **الألبان الخالية من البكتريا** ، أما امجموعة الثالثة فلم تتناول أي أطعمة صلبة ، وذلك مرتين يوميا ولمدة شهر ، وقبل مرور الشهر بقليل ، ثبت من خلال مسح للمخ واختبار اخر للتحكم في تعبيرات الوجه في إطار مهمة الانتباه الانفعالي التي يقوم بها المخ ، وصممت من أجل متابعة كيفية استجابة المخ لانتفاعلات بعينها ، ثبت أن النساء اللاتي تناولن الزبادي الطبيعي كن أفضل أداء في ما يتعلق بنشاط المخ ، وقالت دراسات سابقة ، إن **البكتريا المفيدة** التي يحتوي عليها الزبادي تؤثر إيجابا على أداء المخ لدى الفئران ، إلا أنه حتى الآن لم تثبت أي من تلك الدراسات أن ما سبق ينطبق على الإنسان.

الزبادي يقوي المناعة



يوضح المتخصصون ان تقريبا ٧٠% من جهاز المناعة في أو حول الجهاز الهضمي للإنسان فإذا كان الجهاز الهضمي يحتوى على بكتريا خطيرة أو ممرضة فهناك احتمالية كبيرة بأن جهازك المناعي سيضعف ويقل عمله ودوره في الحد من الأمراض وهذا يوضح انه للمحافظة على الصحة والحد من الأمراض ومن ضمنها زيادة الوزن فإنه يجب المحافظة على البكتريا النافعة داخل الجهاز الهضمي.

أكدت الدراسات العلمية الحديثة أن الزبادي يزيد المناعة ويقوي الجهاز الهضمي والدورة الدموية وله فائدة غذائية قيمة في شهر رمضان لإحتوائه علي فيتامينات " أ، ب، ج، د " ومواد بروتينية عاليه القيمة إلى جانب الأملاح المعدنية.

وأكد الدكتور مجدي بدران استشاري طب الأطفال وعضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة، أن الزبادي واللبن الرايب والفول النابت والحلبة المبرعمة والخرشوف والكرات والبصل والردة، هذه الأنواع من الأغذية المعروفة بفائدتها للجهاز الهضمي ولصحة الجسم بصفة عامة، خاصة الأطفال تساعد علي **تنشيط البكتيريا النافعة** الموجودة بالأمعاء وتسهل نموها وتكاثرها، هذه البكتيريا النافعة هي صاحبة الفضل في تقليل فترات الاسهال ومضاعفاته.

وتساعد هذه البكتيريا على علاج حساسية الطعام ومنع تسلل المواد المسببة للحساسية من الأمعاء الي الدم، وبذلك تساعد علي الإقلال من نوبات الحساسية وتقي الطفل من الربو وتساعد الجسم علي التخلص من السموم كما تمنع الطعام من التعفن في الأمعاء بالإضافة لمساعدتها للجسم علي إنتاج فيتامين "ك" وعلي تنشيط الجهاز المناعي، خاصة عند الرضع وكذلك فمن المعروف علمياً أن قلة البكتيريا النافعة تؤدي الى حدوث ربو شعبي وأعراض الحساسية.

ويضيف دكتور مجدي بدران أنه من الشائع أن المضادات الحيوية تعالج الإلتهابات وهذا اعتقاد خاطئ فالمعلومة الصحيحة هي أن المضادات الحيوية تقتل البكتريا فقط بنوعها المفيد والضرر مما يسبب مشكلات صحية خطيرة.

يذكر أن البكتيريا الحلزونية التي توجد في الأمعاء اكتشف الأطباء أنها تلعب دوراً حيوياً في مقاومة الربو ومع ذلك قلت بصورة كبيرة في جسم الإنسان بسبب الاستخدام العشوائي للمضادات الحيوية وقد أعلن العلماء أن الأطفال من سن ٣ إلي ١٥ عاما تقل عندهم فرصة الإصابة بالربو بنسبة ٥٩%، إذا كانت البكتيريا الحلزونية في أمعائهم تتمتع بصحة ونشاط جيدين.

لتنشيط نظام المناعة

تود حماية جسمك من خطر الفيروسات؟ سارع إلى ذلك منذ الآن وابدأ بتحضير جسمك. ولكن هل يُعتبر البروبيوتيك حقاً حليف جهاز المناعة الأفضل؟

معلومات متوافرة:

يتميّز الجسم بنوعين من الأنظمة الدفاعية يساعداه على إبعاد خطر الجراثيم أياً كان نوعها: الجلد والأغشية المخاطية التي تشكل نظاماً دفاعياً خارجياً ونظام المناعة الذي يقف كهيكل حماية داخلي في وجه الجراثيم. يتركز ٦٠% من خلايا نظام المناعة في الأمعاء ويقوم دورها على التمييز بين الجراثيم المضرة وتلك المفيدة للصحة .

يساهم الضغط، التعب، التغذية غير المتوازنة أو تناول المضادات الحيوية في إفساد توازن النباتات المعوية وإضعاف نظام المناعة. من هنا كانت فكرة دعم النباتات المعوية من خلال البروبيوتيك التي تشغل الأماكن الشاغرة جميعها فلا تجد الجراثيم المضرة مكاناً لها. لذلك لا مجال للشك في فاعلية البروبيوتيك ولكن لا بدّ من وضع علامات استفهام حول أشكالها وكمياتها المثلى، ما يُظهر الحاجة إلى إجراء مزيد من الدراسات ويدفع الأطباء إلى توخي الحذر. من جهتها، علّقت الهيئة الأوروبية لأمن الأغذية الغذائي مختلف الاتهامات الصحية الموجهة ضد الزبادي إلى حين صدور مستندات علمية أكثر شمولية. إلا أن ذلك لا يعني أن منتجات الزبادي لا تمنح الجسم أي فائدة ولكن حقل عملها يبدو واسعاً جداً بحيث تستلزم المزيد من الأبحاث والدراسات.

أفضل الأنواع:

من ضمن السلالات الفاعلة لدعم نظام المناعة نذكر **لاكتوباسيلوس كاسي**، **لاكتوباسيلوس أسيدوفيلوس**، **لاكتوباسيلوس لاكتيس** و**لاكتوباسيلوس لونغوم** المتوافرة في:

- Bion 3 للبالغين، عبارة عن ٦٠ كبسولة من مختبرات «بيون».
- Azinc عبارة عن ٧ جرعات من البروبيوتيك المحفزة للمناعة للبالغين من مختبرات «أركوفارما».
- Imusan Energie، عبارة عن ٣٠ كبسولة من مختبرات «بونروي».

خطوات مهمة:

○ اتبع علاجاً يعتمد على البروبيوتيك لمدة ثلاثة أسابيع. تتعدد أنواع البروبيوتيك التي تجمع عدداً مختلفاً من الفصائل. لا تتردد في طلب نصيحة الصيدلي أو في زيارة طبيب اختصاصي في مجال التغذية الدقيقة للحصول على مجموعة تلأم حاجاتك. تتوافر المكملات هذه بأشكال مختلفة، ومن أهمها أكياس تحتوي على مسحوق للتدوين وتُعزى أهميتها إلى بقائها لفترة قصيرة في المعدة ووصولها سريعاً وبكميات كبيرة إلى الأمعاء. يمكنك أيضاً أن تختار الكبسولات التي يبدو استعمالها أسهل شرط أن تكون مقاومة لعصارة المعدة. إلا أن البعض يشدد على ضرورة التأكد من أن تركيز البروبيوتيك يصل إلى ثلاثة مليارات بكتيريا لاکتو حية ومستقرة أياً كانت ظروف التخفيف.

○ تناول كميات كبيرة من اللبن لأنه يركّز البروبيوتيك. وليتمكن الحليب من حماية نظام المناعة، لا بدّ من أن يحتوي على لاکتوباسيلوس كاسي، بيفيدوباكتيريوم لونغوم وبيفيدوباكتيريوم لاكتيس و/أو لاکتوباسيلوي أسيدوفيلوس. لذلك احرص على قراءة المغلف جيداً للتأكد من وجود العناصر السابقة الذكر ومن تاريخ صلاحيته. ويشير الاختصاصيون إلى أن تناول البروبيوتيك بعد انتهاء صلاحيته لا يسبب أي ضرر، إلا أن البكتيريا النافعة لا تبقى حية فلا تترك أي أثر. يشكل اللبن مع الملح والفلفل والأعشاب الطازجة صلصة شهية لذيذة مع الخيار والبطاطا أو السمك البارد كما يمكن استعماله لتحضير الحليب المخفوق وبعض أنواع الشراب، لا سيما أنه يمكن تجميده من

دون خوف. بالإضافة إلى ذلك، يمكن استعمال اللبن في الطبخ لأن ما يحتوي عليه من عناصر يموت حين تتخطى الحرارة درجة ٦٠ - ٧٠.

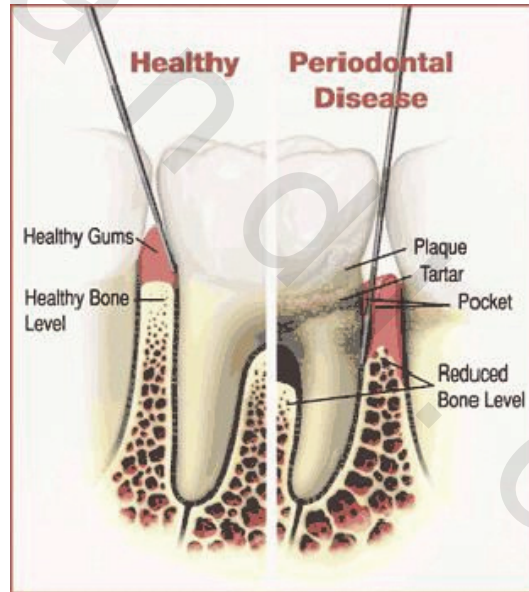
عَزَزَ عمل البروبيوتيك عبر تناول الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تبدو ضرورية جداً. فالفيتامينات لا تُعتبر عناصر فاعلة طبيعية تؤلف جهاز المناعة فحسب إنما تساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تساعد بدورها الكائنات الدقيقة على العيش في النباتات المعوية. تناول كميات كبيرة من الحمضيات والكيوي والفليفلة النيئة للحصول على فيتامين C. كذلك احرص على تناول كميات مناسبة من الفيتامين (A كبد، زبدة، بيض، جبنة الروكفورت) والفيتامين (B9 الرشاد، السبانخ، الجبنة البيضاء الطرية والجوز) والفيتامين E (فاكهة زيتية، بذور دوار الشمس، سلطة خضراء، سبانخ، رشاد وحماض) والسيلينيوم (ثمار البحر، سلمون مدخن، خليط الحبوب والفاكهة الجافة، كبد العجل، معجنات بالبيض، الجزر) والزنك (المحار، اللحم الأحمر، البيض، الفاصولياء الخضراء، الفاكهة الزيتية، الحبوب الكاملة).

تناول الزبادي يقلل من آثار المضادات الحيوية

أكدت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يعالجون بالمضادات الحيوية من نزلات البرد والأنفلونزا أو التهابات يجب عليهم أن يتناولوا اللبن الزبادي وأوضح أخصائي التغذية محمد الراجح أن لبن الزبادي يقلل من الآثار الجانبية للمضادات الحيوية وفي مقدمتها الإسهال ومن جهة أخرى ذكر الباحثون أن من أهم الآثار الجانبية للمضادات الحيوية أنها تسبب الإسهال الشديد وتوصل الباحثون من خلال أبحاثهم إلى أن المضادات الحيوية تقتل البكتيريا الضارة والميكروبات. وبالإضافة إلى ذلك تقتل البكتيريا النافعة الموجودة في القولون والمسؤولة عن منع الإصابة بالإسهال ، كما توصل الباحثون إلى أن تناول اللبن الزبادي يقلل من تلك الآثار ويحمي من الإصابة بالإسهال الذي يتعرض له الكثيرون أثناء فترات العلاج.

كما أثبتت البحوث العلمية أن ميكروبات الزبادي المفيدة يمكن أن تقلل من الأعراض الجانبية لتعاطي المضادات الحيوية مثل الاسهال والالتهابات الطفيلية نتيجة تدمير طبقة البكتيريا المفيدة في الأمعاء . والبكتيريا المفيدة في الزبادي يمكنها تجديد طبقة البكتيريا المفيدة في الأمعاء بسرعة.

الزبادي لعلاج تسوس الأسنان والتهابات اللثة



أكدت دراسة مهمة بالمركز القومي للبحوث التأثير الفعال لبعض منتجات الألبان المحتوية علي البكتيريا النافعة مثل الزبادي واللبن الرايب في القضاء علي تسوس الأسنان وبعض التهابات اللثة.

وتم من خلال الدراسة . كما تقول الدكتورة نايرة شاكر أستاذ ميكروبيولوجي الأغذية بالمركز وأحد أعضاء الفريق البحثي الذي يضم كلا من الدكاترة محمد أبوالميزيد ومحمد زعزوع وبلال صالح بقسم طب الأسنان . أخذ عينة من طبقة البلاك الموجودة علي الأسنان من فم مريض لديه نسبة تسوس عالية، وتمت زراعة هذه العينة وعزل كل **من البكتريا العنقودية** المتحورة المسببة لتسوس الأسنان والبكتريا المسببة لأمراض اللثة وتحديد العدد البكتيري لها، ثم تمت إضافة نوع من أنواع البكتريا الحيوية وتسمى **اللاكتوباسيلس أرامنسوس** وهي إحدى سلالات بكتريا ' البروبايتيك' لمنتجات الألبان مثل الزبادي واللبن الرائب واللبننة، وقد وجد أن لهذه البكتريا النافعة تأثيرا مثبتا وقاتلا للبكتريا المرضية المسببة لتسوس الأسنان وأمراض اللثة.

وأظهرت نتائج البحث، كما يوضح الدكتور محمد أبوالميزيد مدرس بقسم طب الأسنان أن إضافة البكتريا النافعة للعينة المأخوذة من فم مريض بالتسوس أحدثت تناقصا إحصائيا في العدد البكتيري للبكتريا العنقودية المتحورة المسببة لتسوس الأسنان وكذلك البكتريا المسببة لأمراض اللثة وذلك بعد ٤٨ ساعة، ويرجع ذلك إلي أن البكتريا النافعة تقلل التصاق وتراكم البكتريا المسببة لتسوس الأسنان مما يمنع تخمرها وإفرازها للأحماض الضارة التي تسبب تآكل في سطح المينا وهو الطبقة الواقية للأسنان وتحميها من التسوس.

ويشير الدكتور أبوالميزيد إلي أن القضاء علي البكتريا المرضية مهم أيضا لحماية الأسنان والضروس من التخلخل والسقوط لأنه بتراكم فضلات الطعام بالفم تتواجد هذه البكتريا وتتوغل داخل الأسنان حتي تصل إلي العصب وتسبب فقدان الضروس والأسنان، كما تسبب أيضا الأحماض التي تفرزها البكتريا المرضية بالفم التهابات اللثة.

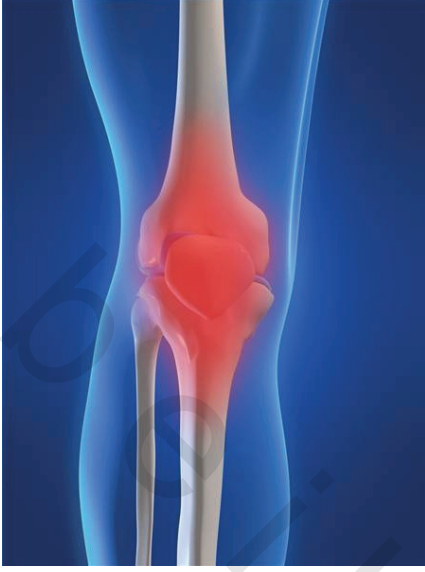
الميكروبات المفيدة للوقاية من مرض السرطان وعلاجه



ترجع أسباب مرض السرطان إلى عدة عوامل أهمها نوع الغذاء والأسباب الوراثية وتلوث البيئة، وأثبتت الدراسات أن حوالي ٣٣% من حالات السرطان ترجع لأسباب غذائية، وتمثل الوجبة الغذائية غير الصحية ٨٠% من أسباب سرطان القولون، وتتهم الوجبات السريعة وزيادة استهلاك الدهون المشبعة والدهون المتحولة واللحوم وانخفاض تناول الألياف إلى زيادة احتمال تكون الأورام السرطانية، وقد أكدت التجارب المعملية أن البكتريا المفيدة "البروبيوتكس" تقلل من مخاطر السرطان، فهي تحفز الجهاز المناعي وتكسر المركبات المسرطنة وتخفض أعداد البكتريا

الضارة والممرضة وبالتالي مركباتها الأيضية المسرطنة، وتخفض فرص تكوين مواد مسرطنة في القولون بتغييرها للظروف الفيزيائية والكيميائية، فاستخدام اللبن العلاجي المتخمر بواسطة **بكتريا البفيدوبكتريا** يؤدي إلى منع الطفرات، فالبكتريا الصديقة أو المواد الأيضية الناتجة عن نشاطها تمنع تحول مولدات السرطان إلى مواد مسرطنة، كما ثبت في دراسة علمية أن تناول بكتريا **Lactobacillus GG** أدى إلى خفض كبير في المواد التي تسبب تكون الأورام، مع أهمية الاستمرار في تناول هذه البكتريا قبل حدوث المرض. كما أثبتت تجارب علمية أخرى أن تناول الأغذية التي تحتوي على أنواع من الميكروبات الصديقة أدت على خفض معدل نمو الخلايا السرطانية بنسبة تبلغ ٢٥-٣٦%، لذلك فإن هناك حالات كثيرة من المرضى المصابين بالأورام الخبيثة يتناولون الأغذية المدعمة بالميكروبات الصديقة كجزء من العلاج.

دراسة يابانية "بكتيريا الزبادي تمنع الحساسية والتهاب المفاصل الرثياني والصدفية ومرض كرون



توصلت دراسة يابانية حديثة إلى أن أمراضا مثل الحساسية والتهاب المفاصل الرثياني يمكن منعها يوما ما عن طريق استخدام نوع من البكتيريا مثل **المعينات الحيوية** الموجودة في الزبادي "اللين".

وذكرت شبكة الأخبار البريطانية (رويترز) يوم السبت أن الباحثون اليابانيون القائمون على الدراسة قاموا بتغذية فئران بعائلة بكتيرية ووجدوا أنها "حفزت على إنتاج خلايا دموية بيضاء معينة يطلق عليها خلايا تي".

وقال كينيا هوندا احد العلماء والأستاذ المساعد لعلم المناعة بجامعة طوكيو "زيادة خلايا تي ستساعد في كبح العديد من أنواع الحساسية والأمراض الناتجة عن اضطراب جهاز المناعة".

ويشار إلى أن جهاز المناعة عندما يبدأ في مستوى نشاط إضافي فإنه يمكن أن يسبب الحساسية، كما يمكنه أيضا تدمير خلايا وأنسجة سليمة ويسبب أمراضا مثل التهاب المفاصل الرثياني والصدفية ومرض كرون.

ويذكر أن **خلايا تي** هي خلايا دم بيضاء تنظم جهاز المناعة وتمنعه من التفاعلات الزائدة. وقام الباحثون بتغذية فئران بعائلة بكتيرية ووجدوا انها حفزت على انتاج خلايا دموية بيضاء معينة يطلق عليها **خلايا تي**.

وقال كينيا هوندا احد العلماء والاستاذ المساعد لعلم المناعة بجامعة طوكيو "زيادة **خلايا تي**" ستساعد في كبح العديد من انواع الحساسية والامراض الناتجة عن اضطراب جهاز المناعة". **وخلال** **تي** هي خلايا دم بيضاء تنظم جهاز المناعة وتمنعه من التفاعلات الزائدة. وعندما يبدأ جهاز المناعة في مستوى نشاط اضافي فإنه يمكن ان يسبب الحساسية، كما يمكنه ايضا تدمير خلايا وأنسجة سليمة ويسبب امراضا مثل؛ التهاب المفاصل الرثياني والصدفية ومرض كرون.

فوائد الزبادي للبشرة



يدخل الزبادي في كثير من المستحضرات الشركات التي تصنع أدوية للعناية بالبشرة ، لأن **حمض اللاكتيك** وهو السمة الرئيسة للزبادي بالإضافة إلى إنزيمات أخرى توجد باللبن مساعدين في ترطيب الجلد وتركه ناعما ، ويستخدم أيضا في علاج حروق الشمس ويمكن استخدامه كقناع لترطيب الوجه.

دراسة يابانية: الزبادى واللبن الرايب لصحة الجلد والبشرة

أثبتت دراسة يابانية من معهد أبحاث العلوم أن تناول البروبيوتيك بصورة يومية لمدة ٤ أسابيع يحسن بشرة الشباب والنساء ويساعد كثيرا فى علاج الأمراض الجلدية. وفقا لموقع ميديكال نيوز توداي فإن الدراسة تمت بقيادة هيرومى كيموتو نير الأستاذ بالمعهد وفريقه الذى درس أثر تناول اللبن المخمر "الزبادى والرايب" واللبن العادى مرة واحدة يوميا لمدة ٤ أسابيع، وذلك على مجموعة فتيات تم اختيارهن عشوائيا وتتراوح أعمارهم بين ١٩-٢١ سنة، وكشفت الدراسة أن اللبن المخمر أفضل كثيرا فى تأثيره على صحة الجلد. يذكر أن اللبن المخمر يحتوى على كميات كبيرة من الخمائر الحوية "البروبيوتيك" أكثر من اللبن العادى والبروبيوتيك هى البكتريا اللبنية التى تساعد على تحسين صحة الأمعاء ومحتواها البكتيرى، و بالتالى صحة الجلد، حيث يحسن جودة إفرازات الجلد ونسبة المواد الواقية فيه.

وأظهرت دراسات عديدة بعد أبحاث طبية أن للزبادي فوائد عديدة على الجسم بشكل عام والبشرة بشكل خاص حيث أثبتت وأكدت الدراسات العلمية أن اللبن الزبادي يساهم في التجدد الدائم والحيوية الثابتة وجمال المظهر وسلامة الأجهزة من الأمراض.

ويحتوي الزبادي على معظم الفيتامينات الهامة والمادة الدهنية فيه سهلة الهضم. ويعرف الزبادي المصنوع من الحليب بإضافة الروبة أو الخمائر اللبنية المنتخبة "باللبن الرائب" وهو المعروف باسم "اليوغورت" في اللغة التركية.

وقد عرف عند العرب منذ زمن بعيد وأصبح للبن الرائب عدة أسماء عربية مثل اللبن الزبادي أو **الحاذر** أو **الحامض والخبيط**، وورد ذكره في أسفار العرب وفي أحاديثهم، والأسماء التي وردت في لغتهم له أكبر دليل على معرفتهم. وكذلك الأطباء العرب تحدثوا عنه وعن فوائده العلاجية

والغذائية، ومما قالوا فيه: ان اللبن الزبادي ليس فيه من الحدة التي كانت في الحليب ولذا فإنه ينفع المعدة الملتهبة لأنه أبرد بينما يضّر المعدة الباردة.

وهو أيضاً يقوي المعدة ويقطع الاسهال، ويخصب البدن ويفتح الشهية ويسكن الحرارة، وهو جيد لمعالجة القلاع عند خلطه بالعدل ويدهن به الفم للصغار.. وفي الابدان الحارة المزاج يهيج الجماع. كما يعد الزبادي من الاطعمة اللذيذة والخفيفة للجسم بما يحتويه من كالسيوم ونظراً لأنه من مشتقات الحليب ومن جانب آخر يعد مفيد جداً للبشرة فهو :

- يساعد في حماية الجلد من الجفاف ويعمل في الحفاظ على مستوى رطوبة الجلد لفتراتٍ طويلة، لذلك ينصح بتناول الزبادي يومياً في فصل الصيف، لتجنّب الإصابة بالجفاف وبضربات الشمس.
- يعمل كمطهّر عام من الجراثيم ويقلّل من نموها؛ بسبب احتوائه على مواد مضادّة للفطريات والبكتيريا.
- يحمي من الإصابة بأمراض الشيخوخة المبكرة وهشاشة العظام.
- يساعد في زيادة نضارة البشرة وتوحيد لونها، وإزالة كامل التصبغات التي تتعرّض لها البشرة من الشمس ومن مواد التجميل المختلفة.
- يعطي البشرة النعومة إذا تمّ تناوله بشكل منتظم.
- يعمل على تفتيح لون البشرة.
- يعمل على شد البشرة ويخفّف من مساماتها الواسعة.
- يزيل كامل السموم الموجودة في الجسم، عند تناول كأس منه يومياً كل صباح وبشكل منتظم.
- يحافظ على صحة ونضارة الجسم، ويقوّي المناعة.
- يرطب البشرة ترطيباً فائقاً ويجعلها ناعمة طرية
- يلطف البشرة فهو حتى ان وضع على الوجه من غير ان يكون في الثلاجة له مفعول التبريد والتلطيف من حرارة الجو في الصيف
- يحسن من ملمس البشرة اذا استعمل بانتظام ويزيد نعومتها
- يزيل شحوب البشرة وإصفرارها ويجعلها نضرة ومشرقة

- مفيد جدا ومثالي اذا وضع على البشرة صباحاً
- يكسبها حيوية
- يشد مسام الجلد فيجعل البشرة اكثر شباباً
- يفتح من لون البشرة
- يعيد للبشره نضارتها وجمالها إذا إستعمل بإستمرار
- جعل البشره أكثر شبابا ويعمل علي شد مسام الجلد وتقليل الترهلات

ينصح بتناول الزبادي يومياً في فصل الصيف،
لتجنّب الإصابة بالجفاف وبضربات الشمس.

فائدة الزبادي للشعر



إذا كنت ممن يبحث عن شعر ناعم وجميل وصحي وترى أن المستحضرات الطبيعية تكلفك الكثير فعليك بالزبادي فإنه يحتوي على الدهون التي تعمل على زيادة ليونة الشعر ، بالإضافة إلى ارتفاع محتواه من **حامض اللاكتيك** الذي يساعد على لمعان الشعر وسهولة تمشيطه.

طريقة عمل مستحضر للشعر من الزبادي : يتم إضافة نصف كوب من الزبادي في الخلط إلى بيضة واحدة وثمره واحدة من الموز مع ملعقة من عصير الليمون ويتم خلط هذا الخليط جيدا ثم تدليك الرأس جيدا مع السماح بوصول أصابعك إلى فروة الرأس ، وتركه على الشعر نحو ربع ساعة قبل شطفه جيدا بالماء الدافئ ، ويمكن إضافة نحو ٣ أو ٤ قطرات من زيت الشاي إذا كان شعرك جافا.

يساعدك الزبادي على التخلص من دهون البطن العنيدة



من الصعب التخلص من دهون البطن العنيدة، حيث تحتوي على **هرمون يسمى الكورتيزول** الذي يحفز تخزين المزيد من الدهون. يساهم الكالسيوم الموجود في الزبادي في التقليل من إفراز **الكورتيزول** عن طريق إرسال إشارات للخلايا الدهنية تسهل من عملية التخلص منها. إلى جانب ذلك فإن **الأحماض الأمينية** تساهم في حرق الدهون.

كشفت الدكتورة شيرين اسماعيل الباحثة بقسم الميكروبيولوجيا والمناعة بالمركز القومي للبحوث في مصر، أن تناول منتجات الألبان وخاصةً الزبادي يحد من تكون الدهون في منطقة البطن والمعروفة باسم "الكرش".

وأكدت دكتورة شيرين بحسب ما أورده صحيفه "الأهرام" المصرية، أن تناول الزبادي ٣ مرات أسبوعياً يساعد على التخلص من دهون البطن أو "الكرش" وذلك لإحتوائه على سلاطات بكتيريا **"اللاكتوباسيلس أو بيفدوبكتيريم"** المعوية المفيدة.

وأفادت شيرين بأن تناول الزبادي الخالي الدسم بانتظام يؤدي إلى فقدان الوزن بمعدل أكبر مما يفقده من يتبعون نظام غذائي منخفض السعرات، مشيرة إلى أن الباحثون اكتشفوا من قبل أن الزبادي يحتوي على أكثر من ٤٠٠١ حمض دهني تحمي الجسم من السرطان وأمراض القلب والجهاز الدوري.

وأكدت بعض الدراسات أن تناول الزبادي مع نظام غذائي متكامل يعتمد على تقليل النشويات والسكريات والدهون يؤدي إلى فقدان أكثر من ٨٠% من دهون منطقة البطن، ويخفض ٢٢% من الوزن، و ٦١% من دهون الجسم إجمالاً خلال ١٢ أسبوعاً، وذلك لقدرة الزبادي على حرق الدهون.

يقول البروفيسور "ميجيل فريتاس" مدير التسويق الطبي لشركة دانون الفرنسية أن الفوائد المرتبطة **بالبروبيوتيك** توفر العديد من المزايا من خلال إحداث التوازن الطبيعي للكائنات الحية داخل المعدة أو من خلال العمل مباشرة على وظائف الجسم الحيوية مثل الهضم أو الوظائف المناعية ، وأن الزبادي هو الوحيد الذي يحتوي على **البروبيوتيك** .

تؤكد الدراسات ان النساء الباحثات عن الرشاقة والشكل الجمالى للجسم عليهن بالإكثار من تناول **الزبادى خالى الدسم**، حيث يعانى الكثير منا من مشكلة تراكم الدهون فى منطقة البطن، وهو ما يعرف بـ"الكرش" فإذا كنت واحدا ممن يعانون من هذه المشكلة هناك وصفة يقول المختصون انها سحرية يمكن ان تساعد على التخفيف من حدة معاناتك وتتركز على تناول الزبادى ثلاث مرات فى الأسبوع.

ويقول الدكتور اسماعيل حسين استاذ الألبان بكلية الزراعة جامعة القاهرة لقد أعددت دراسة حديثة أكدت فيها أن للزبادى قدرة على حرق دهون الجسم، لأنه يمكن أن يغير من قدرة الجسم على حرق الدهون، مما يجعله يفقد هذه الدهون ويحافظ على رشاقة الجسم واضطرابات الأمعاء وسوء الهضم والانتفاخ.

وأشار د. اسماعيل لقد كشفت الدراسة أن الأفراد الذين يتناولون اللبن الزبادى خالى الدسم بانتظام يفقدون أوزاناً أكبر من أولئك الذين يعتمدون على ريجيم السعرات القليلة فقط، وأضاف د. اسماعيل حسين من المعروف أن أخطر أنواع زيادة الوزن هى تلك التى يتجمع فيها الدهن فى

منطقة البطن ليأخذ الجسم شكل التفاحة لأنها تؤثر على الشكل الجمالي للنساء بشكل خاص فضلا عن مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكر، وبالتالي فإن تناول **الزبادى الغنى بالكالسيوم** يساعد على فقد أكثر من بوصة فى منطقة الوسط، حيث يعتبر الباحثون أن نسبة الكالسيوم فى الغذاء هى التى تحفز الجسم لحرق مزيد من الدهون وعدم تكون كميات جديدة منه، فى حين أن الغذاء **قليل الكالسيوم** يزيد من انتاج أنزيمات منتجة للدهون. وينصح د. اسماعيل حسين النساء الباحثات عن الرشاقة بالإكثار من تناول **الزبادى خالى الدسم والغنى بالكالسيوم** والذى يحتوى على ١٠٠ سعر حرارى فقط لكوب زنة ١٨٠ جراما.

بكتيريا البروبيوتيك تساعد الجهاز الهضمي

تشيد الدراسات عن دور بكتيريا البروبيوتيك في حالات نقص التغذية (لان هذه البكتيريا تساعد في انتاج فيتامينات عديدة في الجهاز الهضمي وكذلك تساعد في امتصاص الفيتامينات والمعادن المختلفة)، في مساهمة البكتيريا في علاج الامراض الجلدية المختلفة مثل **التهاب الجلد التأتبي (Atopic Dermatitis)**، في علاج امراض الجهاز الهضمي، متلازمة القولون العصبي، امراض كرون والتهاب القولون، كثرة الغازات، رائحة الفم الكريهة، الامساك، المغص الغير مبرر، انتفاخ البطن، السمنة، وغير ذلك.

بالاضافة الى ذلك، ارشاد اخر معروف هو استخدام البروبيوتيك عند تناول المضادات الحيوية على انواعها. لان المضادات الحيوية - تقتل جميع البكتيريا في الجسم دون التمييز بينها والبروبيوتيك يكمل ويعيد مره اخرى التوازن للنبيت الجرثومي الطبيعي.

الزبادي على السحور .. للوقاية من الانتفاخ ويقوي الجسم على الصيام وفوائد أخرى



السحور الصحي والخفيف مطلب ضروري لمن يعانون اضطرابات بالمعدة خلال شهر رمضان ،
لذا ينصح خبراء التغذية بضرورة تناول الزبادي في السحور لفوائده الكثيرة .
ويؤكدون ان المسلم اذا واظب على تناول كوبا من الزبادي يوميا على السحور فانه سيتمتع
بصيام الشهر كاملا دون مشاكل صحية ، فضلا عن الاستمتاع بالصحة والحيوية والاضطرابات
المعوية .

فالزبادي في سحور رمضان يقوي الجسم علي الصيام، لأنه يزوده بنسبة من البروتين والدهون
وكذلك مجموعة المعادن كالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم .
وتناول كوبا من الزبادي يوميا على السحور يساعد علي إنتاج مادة الانشرفيرون المضادة
للفيروسات وأمراض الكبد.

كما أن تناول كوبا من الزبادي في السحور يقضي علي البكتيريا الضارة بالجسم، ويمنع الاجهاد والتعب ويقاوم الجوع في رمضان ، وقد ثبت أن سكر اللاكتوز الموجود في لبن الزبادي الذي يتحلل في المعدة إلي جلوكوز يمد الجسم بالطاقة وينشط المخ ويزيد القدرة علي التركيز .

الزبادي طارد للغازات وملين للمعدة ويقاوم التسمم

كما يجهل الكثير الفوائد العلاجية للزبادي التي تؤثر على أداء الإنسان اليومي ،حيث وجدت الدراسة ان اللبن الرائب يحتوى على ٦% دهون - ٦٨% سكر اللبن الاكتوز - ٨٢%ماء - ٤٥% بروتين - ٠.٤٨% حامض اللبن - ٠.٠٦% املاح معدنية - وفيتامينات أ، ب، ج، د . فالزبادي يقوم بعمل المطهر للمعدة والأمعاء ويبقي من حدوث الإلتهابات بها ، ويعمل الحامض الموجود في اللبن الرائب على إمتصاص الكالسيوم الموجود في الطعام بصورة أسهل ، كما ينصح خبراء التغذية الأشخاص الراغبين بتقليل اوزانهم بتناول الزبادي ، لإحتوايه على البكتيريا التي تعمل على هضم الطعام بصورة أسرع ، فهو طارد للغازات ، وملين ويعمل على إنقاص الوزن وإزالة الكرش . ويساعد الزبادي على إتلاف الجراثيم الموجوده بداخل الجهاز الهضمي ، كما يعمل على تحسين الهضم ويمتاز بمقاومته للتسمم ، كما يقلل نسبة الكوليسترول في الجسم .

بكتيريا الأمعاء تساعد في الوصول إلى جسم رشيق وقوام ممشوق

كشف الخبير الرائد في علم الوراثة، في كلية "الملوك" في لندن، تيم سبيكتور، في كتابه الجديد الصادر هذا الأسبوع بعنوان "**الحمية الأسطورية**: العلم الحقيقي وراء ما نتناوله من طعام"، أن الأنظمة الغذائية التي تعتمد على حساب السرعات الحرارية لا تتجح. وأوضح سبيكتور، باعتباره أحد أكبر العلماء في مجال بحوث بكتيريا الأمعاء، أن هناك أدلة دامغة تثبت وجود تريليونات من البكتيريا في الأمعاء، تتمتع بتأثير مذهل على النواحي الصحية والنفسية، مشيرًا إلى أن العادات الغذائية الحديثة لها تأثير سلبي عليها. وأكد أنه أجرى أبحاثه على ١١ ألف توأم متطابق لمدة عشرين عامًا، لدراسة كل المعلومات المتعلقة بصحتهم، وأنماط حياتهم والعادات الغذائية، لاكتشاف دور العوامل البيئية والجينية في الإصابة بالسمنة. وشكلت نتائج الدراسة صدمة للذين يتبعون أنظمة غذائية تعتمد على حساب السرعات الحرارية وممارسة التمارين الرياضية. وشدد سبيكتور على أن "إتباع توأم متطابق نظامًا غذائيًا مماثلًا عالي السرعات الحرارية، ينطوي على إضافة ١٠٠٠ سعرة حرارية يوميًا لمدة ستة أسابيع، سيؤدي ذلك إلى ارتفاع أوزانهم بشكل مختلف تمامًا، فأحد التوائم سيكتسب ١٣ كغم، بينما يكتسب الآخر ٤ كغم فقط". وأضاف إن "السرعات الحرارية ليست هي العامل الوحيد في خسارة الوزن، ولكن الأنواع المختلفة من البكتيريا الموجودة في الأمعاء لها تأثير عظيم على الكثير من الجوانب الصحية". وتابع إن "الميكروبات والبكتيريا ليست ضرورية فقط لهضم الطعام، ولكنها تتحكم أيضًا في السرعات الحرارية وتوفر الإنزيمات والفيتامينات الحيوية، فضلًا عن الحفاظ على قوة النظام المناعي، كما ترتبط بصحة القلب والأوعية الدموية، وخطر الإصابة بمرض السكري والصحة النفسية". وبيّن في كتابه أن إتباع النظام الغذائي السليم وممارسة الرياضة، يغير من مزيج بكتيريا الأمعاء، بحيث تساعد على الاستمتاع بالرشاقة والصحة والسعادة، مشيرًا إلى أن جذور المشكلة تستند على إتباع

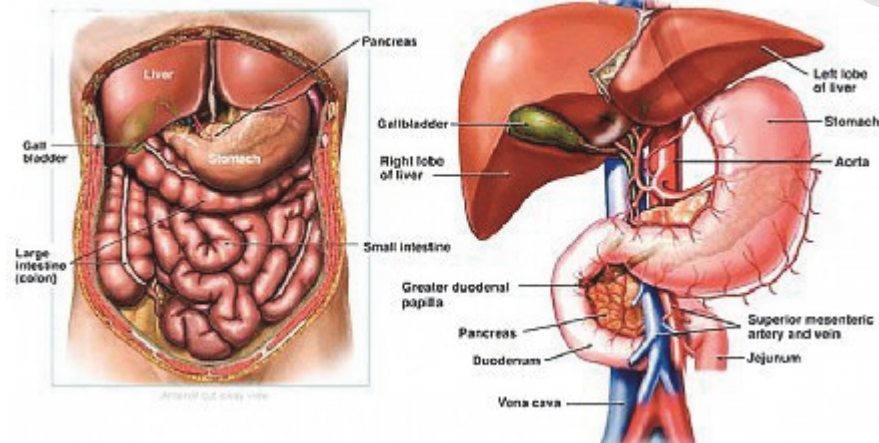
العادات الغذائية الحديثة وتناول الوجبات السريعة، التي تضر بحجم بكتيريا الأمعاء المفيدة، مما يؤدي إلى الإصابة بالسمنة. ولفت إلى أنَّ الأجيال الجديدة تتمتع بتنوع بسيط من الأنواع الميكروبية التي تعيش في الأمعاء، نظرًا إلى تناول ٢٠ نوعًا فقط من المواد الغذائية بما فيها المصنعة، مقارنة بالأسلاف الذين كانوا يتناولون حوالي ١٥٠ نوعًا من المكونات الغذائية في الأسبوع.

واستعان سبيكتور بابنه توم، البالغ من العمر ٢٢ عامًا؛ لدراسة تأثير العادات الغذائية الحديثة على بكتيريا الأمعاء، حيث كان توم يتناول يوميًا من مطعم "ماكدونالدز" وجبات متنوعة، ثم بوظة "ماك فلوري" فضلًا عن الكوكاكولا.

وشعر توم في اليوم السادس بانتفاخ البطن وبطء الحركة، و في الثامن بدأ يتعرق بعد وجبات الطعام، وكانت مهامه الدراسية تأخذ فترة أطول من المعتاد، وأصبحت بشرته شاحبة وبدت عليه علامات التعب.

وكانت النتائج مثيرة للدهشة في نهاية التجربة، حيث اكتسب "توم" ٤ أرطال، فضلًا عن تدمير ٤٠% من بكتيريا الأمعاء المفيدة؛ لأن البكتيريا السيئة تنشط عند إتباع العادات الغذائية السيئة. وبيّنت النتائج، ارتفاع مستوى البكتيريا الخطيرة في الأمعاء، مع انخفاض مستوى البكتيريا الصحية، فعلى سبيل المثال انخفض مستوى بكتيريا "افيرميكوتس" المفيدة إلى نصف، التي تخلق المواد الكيميائية التي تغذي خلايانا بالسكريات والأحماض الدهنية والبروتينات والفيتامينات. وارتفع مستوى البكتيريا المتعلقة بأمراض خطيرة مثل السرطان وأمراض القلب، و تدمير الجهاز المناعي؛ ولكن سرعان ما تمكن توم من استعادة التنوع البكتيري المفيد في أمعائه عند إتباعه نظام غذائي قائم على وجبات صحية.

الزبادي يعالج السمنة عند الأطفال



وفى دراسة أجريت على الأطفال وجد ان هناك نوعا من البكتريا (**BIFIDOBACTERIA**) عندما كان متواجدا بنسبة كبيرة فى أمعاء هؤلاء الأطفال وفى نفس الوقت كان نوع البكتريا (**STAPHYLOCOCCUS AURCUS**) وهو نوع مقاوم للمضادات الحيوية) منخفضا عند هؤلاء الأطفال وجد ان هؤلاء الأطفال اقل خطر من الإصابة بالسمنة وزيادة الوزن وارجع الباحثون ان نوع البكتريا الاستفلوكوكس اوريس دور فى حدوث التهابات منخفضة الشدة (low-grade inflammation) والذي يمكن ان يكون هو احد أسباب حدوث السمنة وقد استنتج الباحثون ان الأطفال الذين يتم رضاعتهم طبيعيا من أمهاتهم اقل عرضة للإصابة بالسمنة حيث وجد ان حليب الأمهات يحتوى على البكتريا النافعة من النوع (**BIFIDOBACTERIA**) بشكل كبير مقارنة بالأنواع الأخرى الضارة التى قد تسبب مشاكل فى الجهاز الهضمي وبالتالي تساهم فى حدوث زيادة الوزن عند الاطفال خاصة فى السنوات الأولى لذلك ينصح بالرضاعة الطبيعية لما لها من فوائد كثيرة وخاصة ارتباطها بزيادة الوزن عند الاطفال.

التخلص من رائحة المهبل

لرائحة المهبليّة هي مشكلة شائعة جدا لدى العديد من النساء ، وخصوصا تواجه الفتيات في سن المراهقة عندما يصلن إلى سن البلوغ ، إذا كنت أيضا تواجهين هذه المشكلة ، لا تقلقي فحوالي ٩ من كل ١٠ نساء يعانين من رائحة مهبليّة ، لذلك أنت لست وحدك ، هنا يمكن ان نساعدك على مكافحة هذا القلق الشخصي ببعض العلاجات المنزلية التي يمكن استخدامها دون الحاجة لزيارة الطبيب.

الزبادي قد لا يكون الطعام المفضل لديك ولكن يمكن أن تعمل لتقليل والحد من الرائحة المهبلية بشكل كبير . الرائحة المهبلية قوية تعتبر مؤشرا على وجود عدوى الخميرة ويمكن للبكتيريا في الزبادي ان تساعد على محاربة العدوى وتقلل من الرائحة أيضا ، ببساطة كوبين من اللبن غير المحلى يوميا ، ويفضل مع وجبات الطعام لاستعادة الحموضة الطبيعية في المهبل . بدلا من ذلك ، إذا كنت تعاني من رائحة مهبلية قوية جدا ، يمكن وضع قليل من الزبادي بلطف داخل المهبل ، فليكن لمدة ساعة أو ساعتين قبل إزالة وشطف المنطقة.

الحد من عدوى الخميرة



لقد كان الاستخدام المتواصل من البروبيوتيك أيضا فعالة في علاج عدوى الخميرة في النساء . لم سائط السابقة من العلاج لا تقترب من المشكلة مع الحل عن طريق الفم أو الأمعاء ، ولكن العديد من سلالات البكتريا المكونة من البروبيوتيك يمكن تناولها عن طريق الفم وسوف آثار مفيدة في علاج أعراض الجهاز التناسلي . وقد عكست الدراسات أيضا أن هذه الأنواع من البروبيوتيك يمكن أن تساعد في علاج التهابات المسالك البولية و التهاب المهبل الجرثومي ، فضلا عن التهاب المهبل الخميرة أكثر شيوعا.

الزبادي هو علاج طبيعي لعدوى الخميرة لأن به بكتيريا المفيدة. الفكرة هي أن زيادة عدد هذه البكتيريا في غذائك يمكنه استعادة التوازن الصحي بين البكتيريا والخميرة. وقد حاول بعض الناس حتى وضع الزبادي مباشرة في المهبل لمكافحة العدوى. ولكن ليس هناك ما يكفي من الأدلة لاستخدام الزبادي كعلاج.

تشير الدراسات إلى أن بعض أنواع البكتيريا، مثل **Lactobacillus GG** يمكن أن تساعد في بعض أنواع الإسهال. وقد تكون هذه البكتيريا مفيدة أيضا ضد عدوى الخميرة من خلال استعادة التوازن بين الخميرة والبكتيريا، وخاصة في الأشخاص الذين يتناولون المضادات الحيوية أو حبوب تحديد النسل. وقد أضيفت **البروبيوتيك** لبعض الأطعمة وتباع كمكملات غذائية، وعلى الرغم من أنها تعتبر هذه المكملات آمنة، إلا أنه يجب مراجعة الطبيب إذا كانت تستخدم لعلاج هذه العدوى.

الزبادي للرضع



الزبادي مهم للأطفال الرضع : بالرغم من انتشار فكرة أن الأطفال قبل سنة لا يستحسن أن يتناولوا الطعام ، إلا أن هذا الأمر لا يتعلق إطلاقاً بالزبادي فالزبادي غذاء مثاليا لطفلك ، حيث يقول مؤلفو كتاب "الدليل السريع لحملك" أن الأطفال الذين يتناولون الزبادي بانتظام يعانون من

الإسهال أقل كثير من أولئك الذين لا يتناولون الزبادي وهذا نتيجة البكتيريا النافعة الموجودة بالزبادي التي تعمل على التخلص من البكتيريا الضارة بأمعاء الطفل.

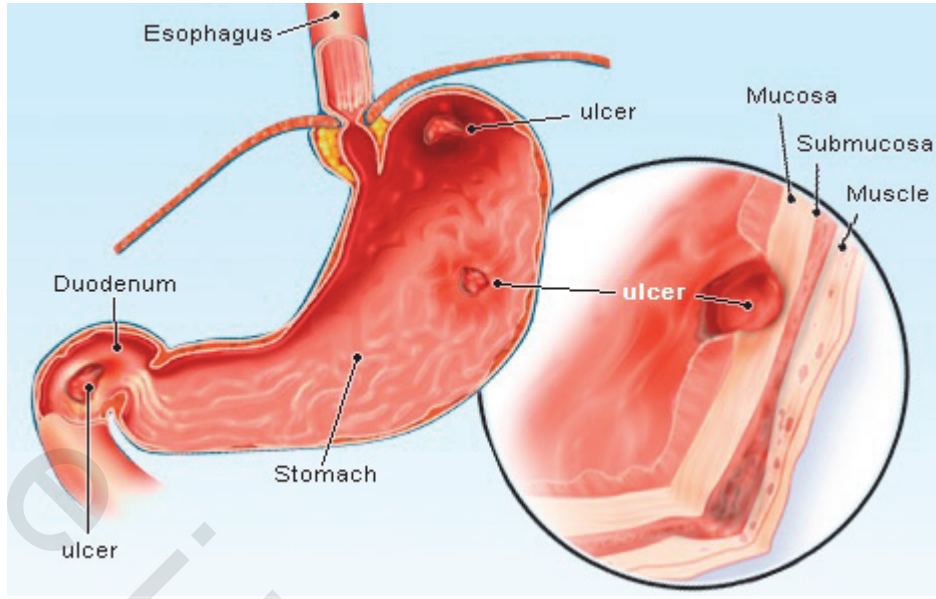
بالرغم من أنك قد سمعت أن الألبان لا يتناولها الطفل قبل عام إلا أن هذا الأمر لا ينطبق على بعض منتجات الألبان مثل الزبادي والجبن ، حيث أن الزبادي لا يسبب مشكلة هضم اللاكتوز حيث أنه يكون مهضوما بالفعل بفعل بادنات الزبادي ، ويمكن إدخال الزبادي إلى طعام طفلك من ٧-١٠ أشهر وفقا لفرانك جرير الرئيس الأسبق للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال ، حيث تبدئين مع إطعامه كميات صغيرة من الزبادي ثم إضافة الحبوب أو الفواكه إلى الزبادي ويمكن إضافة كذلك بعض أنواع الخضروات مثل البطاطا الحلوة ، وينبغي إعطاء طفلك زبادي كامل الدسم لأن الدهون مفيدة للطفل في نمو الرأس والعين مع تجنب إضافة السكر.

يمكن إدخال الزبادي إلى طعام طفلك من ٧-١٠

أشهر

ويعتبر الزبادي غذاء مثاليا لطفلك ، حيث يقول مؤلفو كتاب "الدليل السريع لحملك" أن الأطفال الذين يتناولون الزبادي بانتظام يعانون من الإسهال أقل كثير من أولئك الذين لا يتناولون الزبادي وهذا نتيجة البكتيريا النافعة الموجودة بالزبادي التي تعمل على التخلص من البكتيريا الضارة بأمعاء الطفل.

زبادي خاص يحارب البكتيريا في
قرحة المعدة ulcer



وهناك نوع جديد من الزيادي ويبدو أن تستفيد أمعائك. نتائج أول الدراسات السريرية الإنسان تؤكد أن اللبن الجديد يحارب البكتيريا التي تسبب التهاب المعدة وقرحة المعدة مع ما يصفه الباحثون عن آثارها تقريبا مثل اللقاح والعلماء في اليابان والتقارير.

نتائج أول دراسة سريرية الإنسان تؤكد أن الزيادي الجديد يحارب البكتيريا التي تسبب التهاب المعدة وقرحة المعدة مع ما يصفه الباحثون التأثير الذي تقريبا مثل اللقاح، قال علماء في اليابان في الاجتماع الوطني th٢٣٧ للجمعية الكيميائية الأميركية.

لقد عرف الباحثون منذ فترة طويلة ان الزيادي، ومنتجات الحليب المخمرة التي تحتوي على البكتيريا الحية، هو مصدر صحي من الكالسيوم والبروتين والمواد المغذية الأخرى. يتم إجراء بعض العلامات التجارية من الزيادي الآن مع "البروبيوتيك" - أنواع معينة من البكتيريا - تهدف إلى تحسين الصحة. ويمثل اللبن الجديد نهجا فريدا لمكافحة قرحة المعدة، والتي تؤثر على ٢٥ مليون شخص في الولايات المتحدة وحدها، وجزء من السوق المتنامية "الغذاء الوظيفي" الذي ينشئ الآن ٦٠ بليون \$ في المبيعات سنويا.

"مع هذا الزبدي الجديد، يمكن للناس التمتع الآن طعم الزبدي في حين منع أو القضاء على البكتيريا التي تسبب قرحة المعدة"، ويقول منسق الدراسة هاجيمي هاتا، دكتوراه، عالم كيمياء في جامعة كيوتو النساء في كيوتو، اليابان.

اللبن الجديد هو بالفعل على رفوف المتاجر في اليابان وكوريا وتايوان. تفتح هذه الدراسة الباب لاحتمال وصول المنتج في الولايات المتحدة، يشير الباحثون.

وهناك نوع من البكتيريا تسمى **هيليكوباكتر بيلوري (H. pylori بيلوري)** أو الإفراط في استخدام الأسبرين وأو أخرى مضادة للالتهاب غير الستيرويدية المخدرات، يسبب معظم قرحة المعدة. **(H. pylori بيلوري)** القرحة يمكن علاجها على نحو فعال والقضاء عليها بالمضادات الحيوية ومثبطات حامض. مع ذلك، أن نظام بسيط غير متوفرة للملايين من الناس الذين يعانون من الفقر في البلدان النامية الذين يصابون يربط البحث الجديد أيضا الطفولة الإصابة بسوء التغذية، وضعف النمو ومشاكل صحية أخرى. ونتيجة لذلك، كان العلماء عن طرق أكثر اقتصادا ومريحة في التعامل مع هذه البكتيريا.

في دراسة ، هاتا وزملاؤه يشيرون إلى أن **(H. pylori بيلوري)** H. pylori ويبدو أن تعتمد على بروتين يسمى اليورياز لنقل على وتصيب بطانة المعدة. في محاولة إفشال أن البروتين، أو مستخد، وتحولت هاتا لتكنولوجيا صنع اللقاح الكلاسيكية. حقنوا الدجاج مع اليورياز ويسمح الجهاز المناعي للدجاج على إنتاج أجسام مضادة لبروتين. ثم تحصد الباحثون الأجسام المضادة، ودعا (IGY-اليورياز urease)، من بيض الدجاج. اقتنع هاتا وزملاؤه أن الزبدي يحتوي على الأجسام المضادة قد يساعد في منع البكتيريا من الالتصاق في بطانة المعدة.

لاختبار نظريتهم، والعلماء توظيف ٤٢ شخصا الذين ثبتت اصابتهم **(H. pylori بيلوري)**. تستهلك المتطوعين كوبين يوميا إما اللبن أو اللبن الذي يحتوي على الأجسام المضادة لمدة أربعة أسابيع. ويقول الباحثون مستويات اليوريا، نتيجة ثانوية للاليورياز، انخفضت بشكل ملحوظ في المجموعة الأجسام المضادة مقارنة مع مجموعة التحكم، مما يشير إلى انخفاض النشاط البكتيري.

تشير النتائج إلى أن قمع (H. بيلوري) إصابة في البشر يمكن أن يتحقق عن طريق شرب الزبادي المدعم اليورياز الأجسام المضادة"، يقول هاتا. تم تدمير الأجسام المضادة في نهاية المطاف من حمض المعدة، ولكن ليس قبل أن تأثيره المفيد.

على الرغم من أن الزبادي يبدو أقل فعالية من المضادات الحيوية للحد من مستويات (H. بيلوري)، فمن الأسهل كثيرا أن تأخذ من الدواء ويمكن أن تؤكل يوميا كجزء من روتين غذائي منتظم، يقول هاتا. الأجسام المضادة لا يؤثر على طعم اللبن الشاملة، ولا يسبب أي آثار جانبية ضارة على ما يبدو، ويلاحظ.

لكن المضادة للقرحة الزبادي ليست للجميع، هاتا يحذر. ويلاحظ أن الأشخاص الذين لديهم حساسية من الحليب أو البيض يجب تجنب المنتجات. على الرغم من أن الزبادي يحتوي صفار البيض، والذي يميل إلى أن يكون انخفاض مستويات حساسية من البيض، وهو خطر الحساسية لا يزال موجودا، ويضيف.

قدمت الشركة اليابانية فارما شركة الدولية للأغذية المحدودة أن يفعل البحث والتطوير على المكونات الغذائية الوظيفية)، بما في ذلك الزبادي مضاد للقرحة، بتمويل جزئي للدراسة.

American Chemical Society. "Special Yogurt Fights Stomach Ulcer Bacteria."
ScienceDaily. ScienceDaily, 23 March 2009.

الزبادي يساعد في العلاج من قرح المعدة

اظهرت دراسة حديثة اجريت في تايوان انه عندما يفشل الاطباء في التخلص من الجرثومة التي تنير المشاكل في فم المعدة، عن طريق العلاج بالمضادات الحيوية، فان ١٠% الى ٢٣% من المرضى تقريبا يستفيدون من لبن الزبادي في علاج هذه المشاكل.

وتوصل الباحثون الى ان تناول الزبادي وتحديدًا الذي يحتوي على **بكتيريا لاکتوباسلس** و**بكتيريا بيفيدوباكتريوم**، قبل الخوض في المرحلة الثانية من العلاج المكثف من الممكن ان يفيد في التخلص من المتبقي من **البكتيريا اللولبية**.

وحدد الدكتور بور شيانج تشو وزملاؤه عينة عشوائية مكونة من ١٣٨ مريضاً، يعانون من استمرار الإصابة بالقرحة رغم الخضوع لعلاج ثلاثي المضادات الحيوية خضعت لعلاج رباعي بالمضادات الحيوية، وذلك مع تناول او عدم تناول الزبادي يوميا على مدار اربعة اسابيع سابقة على العلاج.

وفي النهاية بلغت نسبة التخلص من **البكتيريا اللولبية** التي تصيب المعدة ٩١% في المجموعة التي تناولت الزبادي الى جانب تناول المضادات الحيوية الرباعية مقارنة بنسبة ٧٧% في المجموعة الاخرى.

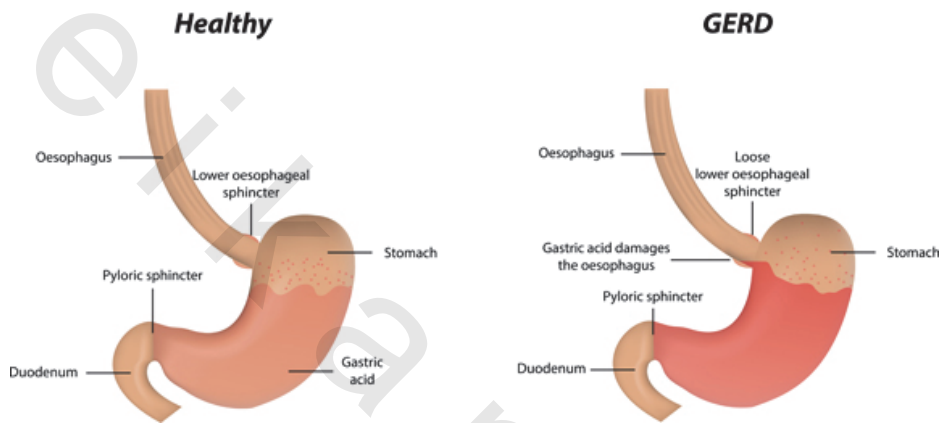
بكتيريا نافعة لتطهير المعدة من الفضلات



يحتوى على بكتيريا نافعة تساعد فى الهضم والتخلص من الانتفاخ وتعمل على تطهير المعدة من الفضلات وتخلص الحلق من البكتيريا المسببة لرائحة الفم الكريهة ويفضل تناوله فى الليل أو قبل النوم.

الزبادي يعالج ارتجاع المريء GERD واضطرابات المعدة

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)

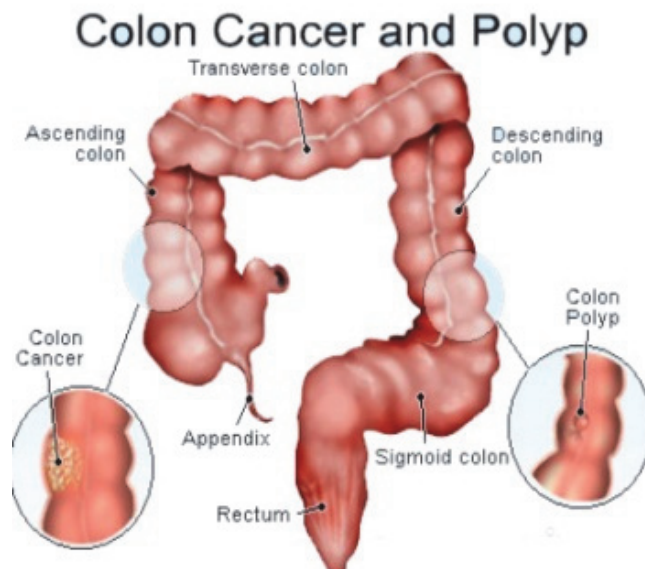


قالت دراسة طبية أجريت بعيادات مايو كلينيك بالولايات المتحدة أنّ تناول الزبادي يساعد على علاج مرض ارتجاع المريء الذي يشعر من خلاله المريض بحرقة وضيق بسبب ارتجاع الحامض لأعلى.

وأوضحت الدراسة أنّ الزبادي يحتوي على بكتيريا حيّة دقيقة تدعى البريوتيك التي تساعد على عملية الهضم وتقوّم البكتيريا الضارة خاصة هلكوباكتر بلوري التي تعد سبباً رئيسياً في ارتجاع المريء والقرح.

وبيّنت أنّ الزبادي يلعب دوراً أيضاً في معالجة اضطرابات المعدة كالإسهال والقولون العصبي وهو ما يساعد على توازن الجهاز الهضمي.

"الزبادي" .. مُظهر للمعدة ويساهم في صحة القولون ومُقاوم لسرطان القولون



هناك حقيقة طبية نقول: "صحتك تعتمد على صحة قولونك". وللبن الزبادي فوائد عديدة للقولون، وذلك لاحتواءه على **اللاكتوبكتيريا**، وهي بكتيريا صديقة ومفيدة جداً للأمعاء، كما تساعد على تعزيز صحة القولون، وخفض مخاطر الإصابة بسرطان القولون، كما يعتبر اللبن الزبادي مصدراً غنياً بالكالسيوم والمعادن التي تساهم في تثبيط نمو الخلايا المبطنة للقولون، والتي قد يؤدي نموها الزائد إلى الإصابة **بالسرطان**.

الزبادي يمنع التهابات القولون أكدت دراسات طبية سابقة أن البروبيوتيك الموجود في الزبادي يمنع التهاب القولون التقرحي وداء كرون والقولون العصبي، إضافة إلى أن بعض الممارسين يعتقدون أن الأدلة غير قوية بما يكفي لوصف بعض البروبيوتيك لعلاج مرض التهاب الأمعاء كبديل للعلاجات الدوائية الحالية. ويشير معظم الباحثون إلى أن هناك حاجة لمزيد من التحقيقات لتحديد الإمكانيات العلاجية الكاملة للبروبيوتيك قبل إجراء تغييرات على إجراءات العلاج الحالية لالتهاب الأمعاء والقولون العصبي.

وأوضح الدكتور طارق رضا استشاري التغذية على ضرورة تناول الزبادي بكثرة لأن البكتيريا الموجودة بالزبادي تعمل على راحة القولون، مشيراً إلى ضرورة تقسيم الوجبات إلى أربع أو خمس وجبات صغيرة.

ونصح الدكتور رضا الذين يعانون من قلة الأنزيمات الهاضمة بأخذ إحدى المستخلصات أو الأنزيمات الهاضمة في وسط الوجبات لتسهيل عملية الهضم وبخاصة الوجبات الدسمة.

وأوصى مرضى القولون بنزع **قشور البقوليات** لأنها أكثر شئ يزعج القولون بما تسببه من انتفاخات وغازات.

"الزبادي".. يساعد الأشخاص الذين تجاوزوا سن ٤٥ عامًا

يحتوي الزبادي على قيمة غذائية عالية؛ لأن عملية الاختمار لا تُفقد اللبن سوى كمية ضئيلة من المواد السكرية الموجودة به، ويرى أطباء التغذية أن اللبن الزبادي من أنسب الأطعمة للمسنين، حيث يساعد النساء اللاتي تجاوزن سن ٤٥ عامًا، واللاتي يعانين من ضعف العظام، وسقوط الأسنان، وهو لا يعتبر ذا فائدة غذائية عظيمة فقط، بل يمكن اعتباره ذا فائدة علاجية لكثير من الأمراض والعلل، وكذلك فإنه ذو قيمة وقائية؛ لأنه يزيد المناعة وقدرة التحمل، ويعمل على تقوية الجهاز الهضمي والدورة الدموية.

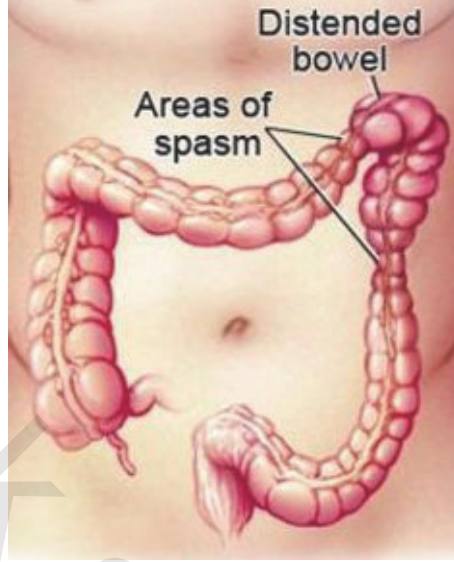
ويقول العالم الروسي "إكي بينشكوف" الحائز على جائزة "نوبل" في أحد مؤلفاته الطبية، إن الذين يعيشون فوق المائة عام هم من أكلة الزبادي الذي يساعد على التخلص من دهنيات الدم المؤذية، وأهمها الكولسترول، وهو ما يؤدي إلى عدم ترسيبها على جدران الشرايين.

الزبادي توقف رائحة الفم الكريهة

خلال المؤتمر الثالث والثمانين للجمعية الدولية للباحثين في طب الأسنان، في مدينة بالتيمور بولاية ميرلاند، قدم باحث ياباني نتيجة بحثه التي تقول بأن لبن الزبادي ربما يكون سلاحاً ناجحاً ضد رائحة الفم الكريهة. وأشار د.كينيتشي هويو، من جامعة تسورومي في يوكوهاما اليابانية، أن تناول لبن الزبادي يحسن من صحة الفم ويقضى على رائحة الفم الكريهة نتيجة تغييره لنوعية الجراثيم التي تعيش على سطح اللسان .

وقد قام د.هويو بقياس مستوى الغازات المسؤولة عن رائحة الفم (هيدروجين سلفايد والمشتقات الغازية الكبريتية الطيارة الأخرى) المنبعثة من فم المشاركين في الدراسة بعد إعطائهم لبن الزبادي الخالي من السكر، والمخلوط بالجراثيم اللبنية المفيدة على مرتين في اليوم لمدة ستة أسابيع، فوجد أن مستويات هذه الغازات قد انخفضت لدى ثمانين بالمائة منهم، إضافة لتراجع في معدل تسوس الأسنان والتهاب اللثة لديهم.

الزبادي لمتلازمة القولون العصبي



تشير الدراسات إلى أن البروبيوتيك قد تحسّن أو منع أعراض متلازمة القولون العصبي في عدد كبير من الموضوعات الاختبار . متلازمة القولون العصبي (IBS) ليست نتيجة عامل العضوية المعروفة ، ويتميز آلام في البطن ، لا يمكن التنبؤ بها حركات الأمعاء ، والانتفاخ . وقد استشهد عدد من الأسباب المختلفة ، بما في ذلك الإجهاد البيئي والجسدية ، والعقلية ، ولكن لعدم وجود سبب عضوي ، وهناك أيضا يوجد علاج . مضيفا البروبيوتيك في نظام الصحة أو النظام الغذائي يظهر لتقليل شدة وتواتر IBS ، وخاصة سلالة تسمى الشقاء الطفلية التي يبدو أن أنجح في التجارب على هذه النقطة.

في بداية نوفمبر الماضي قدم الباحثون من إنجلترا وأيرلندا نتائج دراسة مقارنة أجروها على المرضى المصابين بالقولون العصبي من النساء، تناولهن نوعاً من البكتيريا يُدعى **بيفيدوبكتيريم إنفنتيس**. النتائج عرضت ضمن فعاليات المؤتمر السنوي للكلية الأميركية لأمراض الجهاز الهضمي والتي عقدت آنذاك في هونولولو بهواوي، وأظهرت أن هناك تحسناً واضحاً في أعراض الإمساك والإسهال التي تتناوب مرضى القولون العصبي. فبمقارنة تناول ٨٥ امرأة لهذه البكتيريا

غير الضارة لمدة أربعة أسابيع وتناول ٨٠ امرأة لشيء مزيف على أنه بكتيريا ولنفس المدة الزمنية، تبين أن من تناولن بروبايوتيك تحسنت لديهن أعراض الإمساك أو الإسهال التي كن يعانين منها.

وفي نفس المؤتمر عرضت مراكز أخرى للأبحاث نتائج أبحاثهم حول الأمر، فالباحثون من مايو كلينك قاموا بعرض نتائج مراجعة سبعة أبحاث حول تناول **بروبايوتيك** في تخفيف غازات البطن لدى مرضى القولون العصبي، والنتيجة بالجملة كانت تحسناً متوسطاً في القدر، وأوصوا بضرورة توسيع نطاق البحث ليشمل عدداً أكبر من الناس بغية التأكد من المفعول الإيجابي إن كان. كما عرض الباحثون من جامعة نيومكسيكو نتائج مراجعتهم ثمانية دراسات بحثت في أمان وفعالية تناول البكتيريا غير الضارة من قبل مرضى القولون العصبي، ولاحظ الباحثون تبايناً واضحاً بين نتائج كل منها، مما حدا بهم القول بضرورة إجراء المزيد من الدراسات قبل الجزم بفائدتها أو أمان تناولها وإن كانت هناك مؤشرات قوية على فائدتها في حالة القولون العصبي على حد قول الدكتور بافيين روي الذي أعد دراسة المراجعة.

وتظل مشكلة القولون العصبي الواسعة الانتشار في العالم والتي تصيب في الولايات المتحدة حوالي ٨٥ مليون شخص أي حوالي ربع السكان تحتاج إلى حلول غذائية لتخفيف أعراضه المتميزة بتكرار نوبات ألم البطن أو عدم الراحة المصحوبة إما بالإمساك أو الإسهال أو كلاهما.

منتجات البروبايوتك والقولون العصبي :

البحث هنا صعب، لوجود الكثير من سلالات البروبايوتيك، وكذلك لاختلاف المستحضرات والجرعات. **وبكتيريا العصيات البنية Lactobacilli** لا يمكنها وحدها كما يبدو تخفيف أعراض القولون العصبي، إلا أن وجود مجموعة من المنتجات يساعد في ذلك. أما بكتيريا **Bifidobacteria** فهي نوع آخر من البكتيريا الموجودة في الأمعاء التي يمكن أن تكون فعالة في هذا المجال.

الزبادي يحارب الجوع والأرق في رمضان



للتعمين بنوم هادئ في رمضان، ينصحك الأطباء بتناول الزبادي المنزوع الدسم، فالأغذية الغنية بالكالسيوم ترفع مستوى السيروتونين، وهو الهرمون الذي يبعث علي النوم.

وتؤكد أخصائية التغذية الدكتورة سامية الحفناوي أن الزبادي يقوي الجسم علي الصيام، كما أنه مهدئ للأعصاب ويعالج الأرق وأيضاً المغص ويؤخر ظهور الشيخوخة، لأنه يعمل علي زيادة مقاومة الجسم وعدم الإصابة بالحميات والأمراض المعدية وإبادة الميكروبات الضارة بالقناة الهضمية ، وذلك بإقامة خط دفاعي يؤدي إلي وقف عملية ترسب الكولسترول علي جدران الشرايين خاصة التي تغذي القلب والمخ.

وتنصح الدكتورة سامية بتناول الزبادي في السحور نظراً لاحتوائه علي مواد دهنية تسهل الهضم، كما أنه يقضي علي البكتيريا الضارة بالجسم، ويمنع الإجهاد والتعب ويقاوم الجوع في رمضان.

ويوصي الخبراء أيضاً بتناول كوب من الحليب الخالي من الدسم قبل النوم بساعتين، أما الموز فيحتوي علي فيتامين ب ٦ الذي يساعد علي تنظيم ساعات النوم، لذلك احرص علي تناول ثمرة واحدة يوميا.

يمكن إضافة البروبيوتيك إلى النظام الغذائي الخاص بك أيضا تساعد على تقليل التعب المزمن . والجسد هو آلة غريبة ، وغالبا ما يتم الربط بين أنظمتنا بطرق غير متوقعة . وقد أظهرت الدراسات الحديثة وجود صلة بين البكتيريا المعوية الخلل ، والجهاز المناعي ، ومتلازمة التعب المزمن . (CFS) على الرغم من أن لجنة الأمن الغذائي ليست مفهومة تماما ، والأعراض يمكن تخفيض أو القضاء عليه من خلال استخدام البروبيوتيك لإعادة التوازن من البكتيريا المعوية في النظم الخاصة بك.

البكتيريا المفيدة لعلاج مرضى التوحد



أعلن باحثون بريطانيون أنه قد يكون لبعض أنواع البكتيريا المفيدة أثر إيجابي في علاج مرض التوحد Autism الذي يصيب عادة الأطفال.

ويقول هؤلاء إن استعمال هذا العلاج ليس المقصود منه تخفيف الاضطرابات المعدية التي تصاحب المرض فحسب، بل يقصد به كذلك تخفيف آثاره النفسية. ويعتزم الباحثون، من جامعة ريدينغ، بقيادة الدكتور غلين غيبسون، أن يجروا تجارب إكلينيكية للتأكد من صحة افتراضهم.

ومرض التوحد هو إحدى صور الاضطرابات الدماغية، ويصيب عادة الأطفال قبل سن الثالثة، ويستمر معهم بقية العمر. ويصيب المرضى بحالة حادة من الانطواء على الذات، ويؤثر سلباً بالأساس على قدراتهم اللغوية، وقدرات التواصل مع الآخرين، والتفاعل الاجتماعي.

وينتشر هذا المرض في الذكور أكثر منه في الإناث، كما أن ظهوره غير مرتبط بأي خلفية إثنية أو عرقية أو اجتماعية. وسبب المرض غير محدد حتى الآن، ولكن يعتقد أن ظهوره مرتبط بأسباب وراثية وبيئية. ويصيب حوالي ٦ - ١٥ شخصاً من كل ألف شخص.

وعادة ما يعاني مرضى التوحد من اضطرابات معدية مثل الانتفاخ والإسهال، إذ يتزايد في أحشائهم نوع من البكتيريا الضارة يسمى "كلوستريديا"، وليس معنى ذلك أنها سبب المرض، ولكن سموم هذه البكتيريا ربما تساهم في جعل حالة مرضى التوحد أسوأ.

وهنا يأتي افتراض فريق بحث جامعة ريدينغ أنه إذا تم تزويد الجسم بنوع من البكتيريا المفيدة، مثل لاکتوباسیللاس بلانتارام التي تستطيع أن تخفف من أثر الكلوستريديا، لأنها تلتصق بالبطانة الداخلية للأمعاء وتقويها، وبالتالي تدعم مناعتها ضد الاختراق.

وسيتّم بنهاية العام، إجراء التجارب الإكلينيكية على ٧٠ طفلاً توحدياً، ولمدة عام كامل، حيث سيتم إعطاء نصفهم مكملات غذائية -كالعصائر أو منتجات الألبان- تحتوي على بكتيريا مفيدة فيما يعطى النصف الآخر عصائر لا تحوي تلك البكتيريا.

بعد ذلك سيقوم الباحثون بتحليل عينات من فضلات المرضى لمتابعة البكتيريا في أحشائهم، هذا بالتزامن مع رصد التغيرات الجسدية والنفسية التي تطرأ عليهم.

وقد تزايد مؤخراً الاعتقاد بأن المكملات الغذائية أو الدوائية، المحتوية على أنواع من البكتيريا المفيدة، يمكن أن يكون لها دور علاجي فعال، خاصة في حالات الاضطرابات المعدية أو المعوية.

ففي السويد مثلاً توصف هذه المكملات بعد العمليات الجراحية للاعتقاد بأنها ترفع من كفاءة مناعة الجسم، بل إن هناك الكثير من الأبحاث الجارية الآن لمعرفة الفائدة العلاجية لهذه البكتيريا في حالات التهاب القولون وسرطان القناة الهضمية.

ويقدر حجم سوق البكتيريا المفيدة، في صورة كبسولات وعصائر ومنتجات ألبان، بحوالي ٦ مليارات دولار، وهذه المنتجات موجهة لمرضى التوحد ولغيرهم.

بكتيريا الزبادي النافعة لها قدرة
على تثبيط الأورام السرطانية

يحتوي الزبادي علي بكتيريا تسمى (لاكتوباسيلاس أسيدوفيلس) و هي التي تؤدي إلي تخمر اللبن و تحتوي علي انزيم اللاكتيز الهاضم لسكر اللاكتوز الموجود في اللبن ، وهذا الانزيم يفقده ٨٥ % من البشر الناضجين وبالذات في الشعوب غير القوقازية(البيضاء) مثل العرب والأفارقة ، بعدما كان موجودا في جهازهم الهضمي وهم أطفال ، والى نقصه يعزى صعوبة هضم اللبن وتسببه في اضطرابات الأمعاء وسوء الهضم والانتفاخ . وبواسطة هذه البكتيريا المفيدة يتم هضم سكر اللاكتوز مما يخلص اللبن من واحد من أهم صعوبات هضمه وامتصاص .وهذه البكتيريا مفيدة للأمعاء من حيث تنبسطها لميكروبات الأمعاء المسببة للأمراض ومنها الميكروبات العنقودية والسالمونيلا وغيرها ، وطريقها الى ذلك هو تكوين المستعمرات وإنتاج الأحماض العضوية والمواد المضادة للبكتيريا.

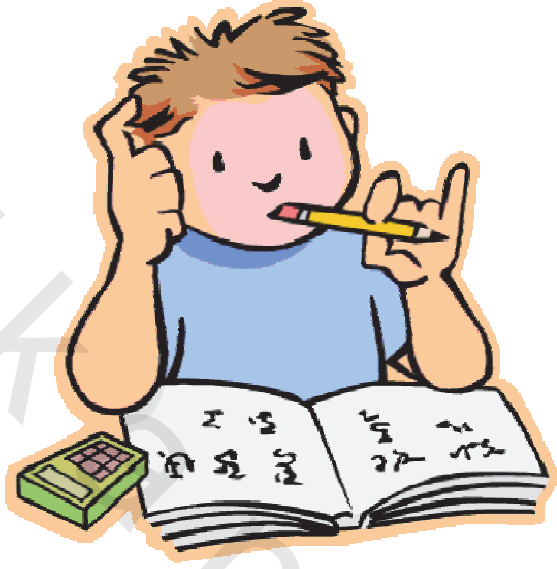
وأظهرت دراسات أجريت على حيوانات التجارب أن البكتيريا المفيدة الموجودة في الزبادي لها قدرة على تثبيط تكون الأورام وبعض الانزيمات الضارة التي تنتجها الميكروبات المرضية والتي يمكن أن تزيد من تأثير المواد المسببة للسرطان ، وهكذا فانها تقلل من مخاطر الإصابة بسرطان الأمعاء.

الزبادي يقيك من سرطان المثانة



كشفت دراسة أمريكية حديثة عن أن تناول الزبادي كل يوم يحميك من سرطان المثانة. وأشارت الدراسة التي شملت السيدات والرجال إلى أن الزبادي يقلل نسبة حدوث السرطان في مثانة السيدات بنسبة ٤٥% وفي الرجال بنسبة ٣٦%.

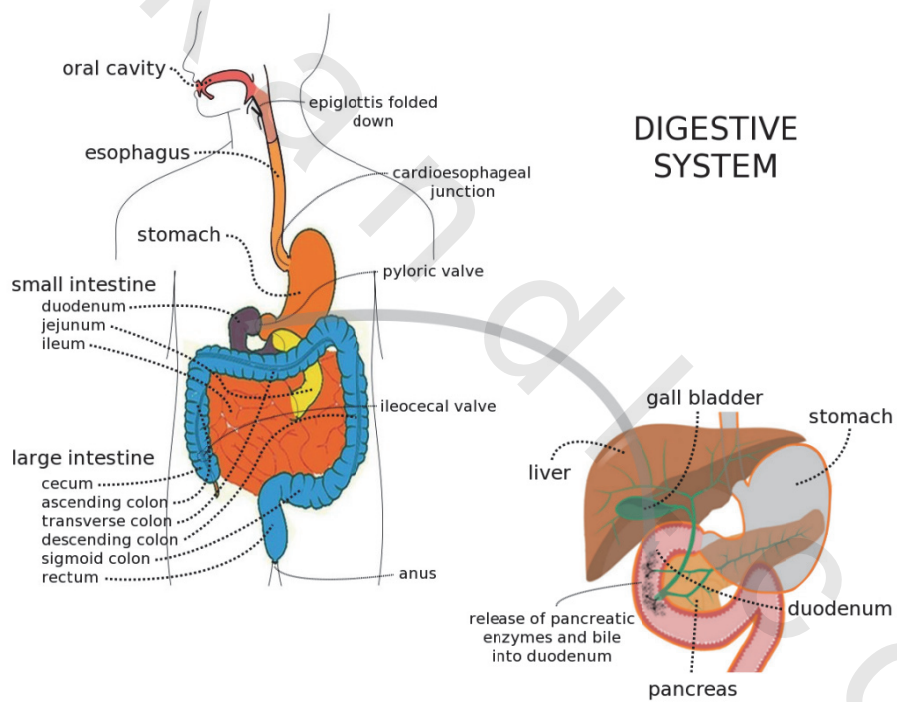
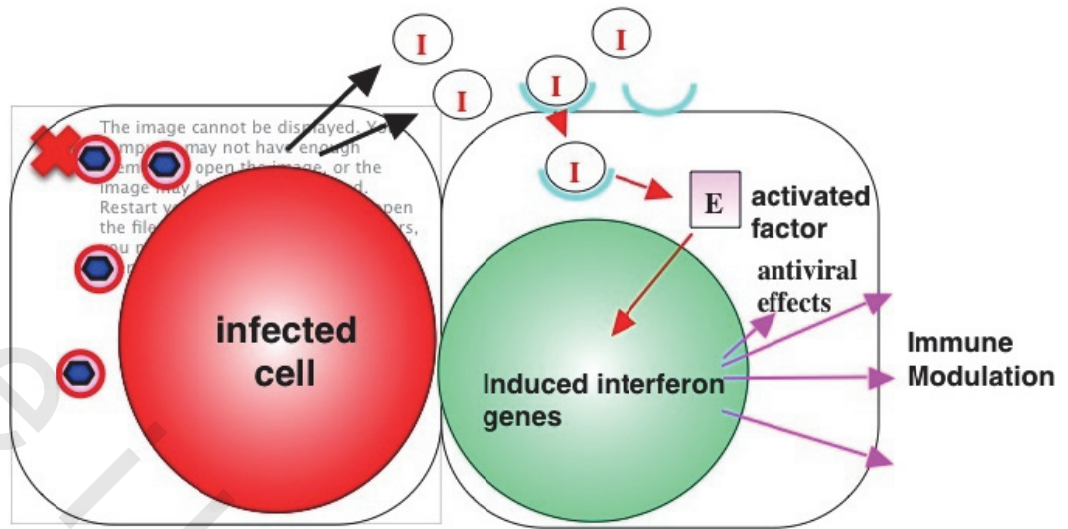
الزبادي يزيد القدرة على التركيز والتحصيل الدراسي



وقد ثبت أن سكر اللاكتوز الموجود في لبن الزبادي الذي يتحلل في المعدة إلى جلوكوز يمد الجسم بالطاقة وينشط المخ ويزيد القدرة على التركيز، ومن خلال دراسة أجراها مجموعة الباحثين السويديين تبين أن تناول الطفل كوباً من الزبادي يومياً يرفع قدرته على التحصيل الدراسي.

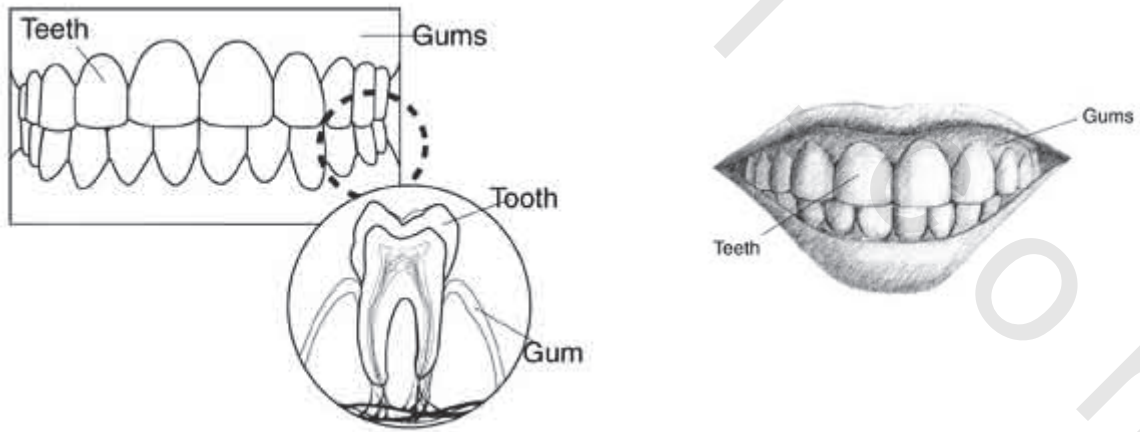
الزبادي يساعد على إنتاج مادة
«الانثرفيرون» المضادة للفيروسات
ويقوي الجهاز الهضمي

Interferons



أشارت الدكتورة سامية الحفناوي اختصاصية التغذية، إلى أن الزبادي يقوي الجسم على الصيام، لأنه يزوده بالبروتين وأيضاً ببعض الدهون ومجموعة من المعادن مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم، كما يساعد على إنتاج مادة «الانثرفيرون» المضادة للفيروسات.

الزبادي يحمي اللثة



رغم احتواء الزبادي على السكر، إلا أنه لا يسبب تسوس الأسنان. وعندما اختبر العلماء في جامعة مرمرة في تركيا أنواع الزبادي قليل الدسم والخفيف وبنكهة الفواكه، لم يجدوا أنها تسبب تآكل مينا الأسنان، وهو السبب الرئيسي للتسوس. ويبدو أن حمض اللاكتيك في الزبادي يوفر

الحماية للثة أيضا. الأشخاص الذين يتناولون نصف كوب على الأقل من الزبادي يوميا تكون نسبة إصابتهم بأمراض اللثة الشديدة أقل بنسبة ٦٠٪ من أولئك الذين لا يتناولون الزبادي على الإطلاق.

الزبادي الغني بالـ"بروبيوتيك" يحميك من السمنة



أكدت دراسة جديدة، أن الزبادي الغني بالبكتيريا الصديقة "البروبيوتيك" يحميك من السمنة. اكتشف الباحثون، أن الفئران الذين يتناولون نظاما غذائيا عالي الدهون ويتناولون زبادي غني بالبروبيوتيك، لا يكسبون وزناً.

ويقول العلماء، إن هذه البكتيريا تنتج مركبا علاجيا في القناة الهضمية تعالج السمنة والأمراض المزمنة.

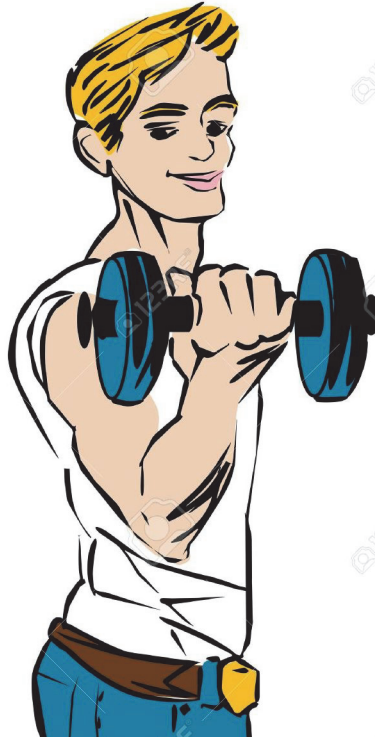
واكتشف دراسات أخرى، أن البكتيريا المجهرية في الأمعاء تلعب دوراً هاماً في السمنة، مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وقال د. "شون ديفيز" أستاذ مساعد في علم الأدوية من جامعة فاندربيلت: "أنواع البكتيريا الموجودة بالأمعاء تؤثر على خطر إصابتك بالأمراض المزمنة."

ولاحظ العلماء أثناء الدراسة، أن الفئران التي تناولت البكتيريا المعدلة، قللت بشكل تلقائي من معدلات استهلاكها للطعام، كما انخفضت الدهون بجسمها.

وكانت للدراسة تأثيرات على مركبات الكبد، وتعتقد أن هذه البكتيريا يمكن استخدامها لعلاج أعضاء غير الجهاز الهضمي .

كوب من الزبادي كامل الدسم يوميا..
الرشاقة
دواء



كشفت دراسة حديثة أن المواظبة على تناول كوب من الزبادي كامل الدسم يومياً يحافظ على رشاقة الجسم، لاسيما إذا رافقتها حمية "البحر الأبيض المتوسط".

ووفق الدراسة واسعة النطاق، التي أجراها الباحث ميغيل مارتيز غونزاليس ونشرتها صحيفة "الديلي ميل"، فإن الأطعمة كاملة الدسم تحمي من زيادة الوزن.

وأجريت الدراسة على ٨٥٠٠ رجل وامرأة إسبان ذوي قوام رشيق لمدة ٧ سنوات، حيث تبين أن تناول الزبادي كامل الدسم يومياً يقلل العرضة لزيادة الوزن بنسبة ١٩%، بينما الاكتفاء بتناوله مرة أو مرتين أسبوعياً يساعد على زيادة الوزن.

ويفسر غونزاليس ذلك بقوله إن "الأشخاص الذين يتناولون الزبادي بانتظام يكون هو بمثابة الحلوى بالنسبة لهم، أما الآخرون فيتناولون الحلويات بنسبة أكبر".

أما التفسير الثاني فاحتواء الزبادي على بعض الكائنات الحية الدقيقة والمفيدة والتي تشكل نوعاً من البكتيريا النافعة التي تمنع دخول الجراثيم والبكتيريا الضارة داخل الأمعاء.

كما أثبتت الدراسة أن فوائد تناول الزبادي تكون أكبر عند اتباع حمية البحر الأبيض المتوسط أيضاً.

ملاحظة:

حمية البحر الأبيض المتوسط هي توصية غذائية حديثة مستوحاة من الأنماط الغذائية التقليدية في اليونان وجنوب إيطاليا، وإسبانيا والجوانب الرئيسية لهذا النظام الغذائي يشمل استهلاك نسبة عالية من زيت الزيتون والبقوليات والحبوب غير المكررة، والفواكه، والخضروات، واستهلاك كمية

معتدلة إلى كبيرة من الأسماك، واستهلاك معتدل من منتجات الألبان) وخاصة كالجبن والزبادي)، استهلاك النبيذ بشكل معتدل، واستهلاك نسبة منخفضة من اللحوم ومنتجاتها.

في ١٧ نوفمبر ٢٠١٠، اعترفت اليونسكو بهذا النمط الغذائي باعتباره التراث الثقافي غير الملموس لإيطاليا واليونان وإسبانيا والمغرب.

الزبادي رشاقة مضمونة

وعلى جانب آخر ، أظهرت دراسة أخرى أن الزبادي يخفف حدة الحرارة والعطش ، ويزيل الاجهاد والتوتر ، مما يقلل من حدوث المشاجرات والخلافات الزوجية ، كما يفيد في الحماية من بعض الأورام ، وخفض دهون الجسم وتنظيم توزيعها ، وتحقيق الرشاقة التي تسعى لها حواء دوماً.

وأرجع الخبراء سر ذلك إلى أن الكالسيوم الموجود بوفرة في الزبادي يساعد على فقد أكثر من بوصة في منطقة الوسط حيث يعتبر الباحثون أن نسبة الكالسيوم في الغذاء هي التي تحفز الجسم لحرق مزيد من الدهون وعدم تكون كميات جديدة منه، في حين أن الغذاء قليل الكالسيوم يزيد من إنتاج أنزيمات منتجة للدهون.

لذا ينصح الاخصائيون الباحثات عن الرشاقة بالإكثار من تناول الزبادي خالي الدسم والغني بالكالسيوم والذي يحتوي على ١٠٠ سعر حراري فقط لكوب وزن ١٨٠ جراما.

الزبادي لمعالجة حساسية الأطفال حديثي الولادة

أهمية البكتيريا النافعة في تطور جهاز المناعة لديهم، لا شك أن إصابة جهاز المناعة عند الطفل بأي خلل أو ضعف سوف يعرضه للإصابة بالأمراض بمختلف أنواعها مثل النوبات المتكررة من نزلات البرد والسعال وكذلك النزلات المعوية والإسهال.

وتختلف الأسباب، ويأتي في أولها الأغذية التي تحتاج لوجود خمائر معينة (نوع من البكتيريا النافعة) حتى تتم عملية هضمها وامتصاصها بطريقة سليمة، وإلا فلن يتم تكسيرها وامتصاصها، وتظل موجودة في الجهاز الهضمي مسببة ظهور أعراض مرضية معينة.

ومن هذه الأغذية السكريات مثل (الغلاكتوز والفركتوز وسكر الحليب اللاكتوز) وهذا الأخير يحتاج لإتمام عملية هضمه إلى إنزيم لاكتاز.

ومن أكثر ما يصيب الأطفال، منذ ولادتهم، ظهور علامات التحسس عند بعضهم، نتيجة تناولهم مواد غذائية معينة مثل حليب البقر، مما دعا الباحثين المتخصصين في هذا المجال لإيجاد

وسائل لمنع حدوث مثل هذا النوع من التحسس، ومن ذلك تجنب المبكر للأطعمة المسببة للحساسية كخطوة أولى لتجنب ظهور الأعراض لدى الأطفال المعرضين للحساسية مثل الطفح الجلدي والمعروف بالأكزيما Eczema ، المغص، والاستفراغ.

ومن الملاحظ، في السنوات الأخيرة، زيادة نسبة الحساسية عند الأطفال خاصة في الدول المتقدمة. وعادة ما تكون إصابة الأطفال بالحساسية في الأيام الأولى من الحياة بسبب تأخر اكتمال نمو جهاز المناعة لدى هؤلاء الأطفال، الأمر الذي يتسبب في زيادة مستوى مؤشر المناعة الجيني IgE من حيث الكمية والنوعية نسبة إلى الاميونوجلوبيولينات الأخرى الموجودة في السائل الدموي.

ويعتبر الأطفال المصابون بالحساسية في سن مبكرة في حالة خطرة أيضا فمن المتوقع أن يصابوا بأمراض أخرى ناتجة عن الحساسية.

وهناك قواعد ثابتة علميا بينت أن **البكتيريا المعوية النافعة (بفيدوس)** لها علاقة وطيدة في التأثير الإيجابي لتطور الجهاز المناعي لدى الأطفال حديثي الولادة فهي تزيد وتغذي على مادة البريبايوتك PREBIOTIC وهي الحافز الأكبر في تطور الجهاز المناعي.

وحليب الأم عبارة عن خليط من السكريات غير القابلة للهضم مركبة من غالكتوأوليغوسكارايد بنسبة ٩٠% وفركتوأوليغوسكارايد بنسبة ١٠% وهذا الخليط هو الحافز الأكبر في تطور الجهاز المناعي، وتكمن أهميتها في زيادة البكتيريا المعوية النافعة.

**بنك لتخزين حليب الأم المكافئ
للزبادي لتغذية الأطفال الخدج**

(ناقصي العمر داخل رحم الأم وناقصي الوزن)

ولقد نجح العلماء في الاستفادة من حليب الأم الطبيعي لتغذية الأطفال الخدج (ناقصي العمر داخل رحم الأم وناقصي الوزن) فقاموا بإنشاء بنك لتخزين حليب الأم في إيطاليا، يوجد به ١٥ ألف لتر من حليب الأم الطبيعي.

ويستخدم الحليب للأطفال الخدج، فإذا أعطي حليب الأم لطفلها الخديج يعطى مباشرة بدون بسترة، أما إذا أعطي الحليب لطفل خديج من أم أخرى فيجب بسترته قبل إعطائه، ويمكن حفظ حليب الأم تحت درجة ٢٠ درجة لمدة ستة شهور، أما إذا أريد أن يحفظ لمدة طويلة وقد تكون إلى ما لا نهاية تحت درجة ٧٠ درجة مئوية، كل ذلك حتى تتم الاستفادة من مادة البريبوتك التي تعمل على تقوية جهاز المناعة لدى الأطفال، وهذا ما أثبتته دراسات علمية عديدة تم إجراؤها في هذا الصدد.

دراسة للبكتيريا النافعة والطفح الجلدي وتقوية الجهاز المناعي للرضع والأطفال

وقد قامت شركة نتريشيا المتخصصة في هذا المجال باستضافة المؤتمر العالمي في طب الأطفال في شهر فبراير (شباط) من هذا العام ٢٠٠٩ في بيروت، وقد تحدث في هذا المؤتمر الباحث البروفسور غويدو مورو، أستاذ طب أطفال الحضانات في جامعة ميلانو بإيطاليا ورئيس قسم تغذية الرضع للوقاية من الأمراض ورئيس قسم علم الأمراض عند الأطفال الخدج في

مستشفى ميلانو للولادة والأطفال بإيطاليا، وأوضح أنه قام بإجراء هذه الدراسة على مجموعة من الأطفال المواليد (قد أكملوا فترة الحمل الكاملة داخل أرحام أمهاتهم وآخرين لم يكملوا).

وأوضح أن هدف الدراسة كان هو اختبار تأثير الخليط المركب (البريبوتك) على حدوث الحساسية (الطفح الجلدي) (atopic dermatitis)، وكانت الوسيلة المستخدمة هي الفحص السريري للحساسية وقياس البكتيريا النافعة (بفيدوس).

وقد شملت الدراسة ٢٥٩ طفلاً قسموا إلى مجموعتين، غادر ٥٣ طفلاً من المجموعتين قبل نهاية الدراسة لأسباب مختلفة، تم تغذية المجموعة الأولى بحليب مدعم بالخليط المركب من غلكتو أوليغوسكرايد وفركتو أوليغوسكرايد (بريبوتك)، أما أطفال المجموعة الثانية فقد تم تغذيتهم بحليب مضاف إليه مادة غير فعالة (placebo الغذاء المموه) لمعرفة تأثير البريبوتك في تقليل حدوث الحساسية.

وكانت هناك أعداد مختلفة من الأطفال في المجموعتين لدى أحد والديهم أو كليهما حساسية، وقد اختلفت أيضاً قياسات أطفال المجموعتين من حيث الوزن . الطول عند الولادة، وزيادة كل من الوزن والطول ومحيط الرأس، ولم تكن بفارق ذي دلالة إحصائية.

أوضح الباحث البروفيسور غويدو مورو، أن النتائج السريرية الوصفية للأمهات أطفال المجموعتين كانت ذات نسب مختلفة لكل من (الجنس، العمر، عدد الولادات بشكل عام، والولادات الطبيعية) وبدون فارق ذي دلالة إحصائية.

وعند مقارنة التحليل الكامل لعينة البراز من المجموعتين، وجد أن هناك فارقاً ذا دلالة إحصائية لصالح المجموعة الأولى، حيث وجد لديهم عدد أكبر من بيفيدوس (البكتيريا النافعة) بعد ثلاثة أو ستة شهور، وكذلك كانت صفات البراز (عدد المرات، والمحتوى) ذات دلالة إحصائية بعد مرور ثلاثة أو ستة شهور لصالح المجموعة الأولى أيضاً.

استنتج الباحث من هذه الدراسة، التي نشرت نتائجها في شهر سبتمبر من عام ٢٠٠٧ أن هناك أهمية كبيرة للبكتيريا النافعة (بيفيدوس) في تطور الجهاز المناعي للأطفال، وأن المادة الفعالة في تقوية الجهاز المناعي عند الرضع هي مادة البريبوتك.

البكتيريا النافعة في حليب الأم خاصة للمواليد الجدد للدفاع والمناعة

أخيرا، إن بروبوتيك البكتيريا أو بيفيدوباكثيريا لها أهمية خاصة للمواليد الجدد للدفاع والمناعة، حيث لم يُسمح بعد لجهاز المناعة لديهم بالتكون بطريقة مكتملة. إن حليب الأم يحتوي على مواد تعزز نمو بيفيدوباكثيريا، بينما المواليد الذين يرضعون من الزجاج لا يحظون بهذا التأثير الايجابي على بكتيريا القناة الهضمية المفيدة، وهذا مما يفسر كون أطفال الرضاعة الطبيعية أكثر مقاومة لاضطرابات المعدة والإسهال.

وعندما يبدأ الطفل بشرب حليب الأبقار نجد أن **الزبادي** جيدة له وعلاج وقائي للمشاكل المعوية. ومع تقدم العمر، فإن نسبة البكتيريا الجيدة سوف تقل، وهو السبب الرئيس الذي يجعل كبار السن يميلون لأن يكونوا أكثر عرضة لاضطرابات القولون وانتفاخ البطن، وعليهم أن يتناولوا الزبادي بشكل دائم ومنتظم.!

الزبادي يحمي الحامل وجنينها من المعادن

تسمم
الثقيلة



ذكرت دراسة جديدة قام بها باحثون من المركز الكندي للعلوم أن الزبادي (اللبن) يحتوي على بكتيريا "بروبيوتك" الحيوية التي قد تحمي الأطفال والنساء الحوامل من التعرض لخطر التسمم من المعادن الثقيلة.

فقد وجد الباحثون بمركز "الإنسان والبروبيوتيك" الكندي the probiotic Lactobacillus rhamnosus successfully ، أن الزبادي له تأثير وقائي كبير من الكائنات الحية المجهرية المضادة للتسمم الزئبقي والزرنيخ بين الحوامل، وفقاً لما ورد بوكالة "أنباء الشرق الأوسط".

وأوضح الباحث جريجور ريد أن هذا الأمر مهم جداً، لأن خفض هذه المركبات في الأمهات يمكن أن يقلل من الآثار التنموية السلبية في الجنين والأطفال حديثي الولادة.

وأكدت الأبحاث التي أجريت على مجموعة من الحوامل والأمهات اللاتي ولدن حديثاً وانتظمن في تناول الزبادي قد أثبت ذلك فاعليته في خفض معدلات التسمم بينهن وحماية أطفالهن من التسمم أيضاً.

الزبادي للأطفال



—يمكن إطعام الطفل الرضيع اللبن منذ أن يبلغ ٧ أشهر، قبل ذلك لا ينبغي إطعام الطفل سوى حليب الأم.

—يساعد اللبن على علاج الدوسنتاريا والإسهال، حيث بينت الدراسات أن الأطفال في عمر بين ٦ و ٢٤ شهراً الذين كانوا يعانون من إسهال متوسط إلى شديد تحسنت حالتهم كثيراً بعد تناول اللبن، بغض النظر عن سبب الإسهال.

—يعزز اللبن جهاز المناعة عند استهلاكه بانتظام، ويساهم في التخلص من التهابات المعدة.

—إطعام اللبن بشكل منتظم للطفل خلال الشكوى من أية أمراض ذات صلة بالكبد يساعد على الشفاء.

–يقوم اللبن بدور جيد في علاج الأرق لدى الأطفال ويساعدهم على النوم.

–عالج اللبن التهابات المسالك البولية التي تؤدي إلى حرقان أثناء التبول.

–يوفر اللبن إمدادات غذائية ممتازة تساعد على النمو السليم للطفل، حيث تتوفر ما بين فيتامينات ومعادن ومغذيات مفيدة.

ملاحظة: لا يُنصح بمزج اللبن مع العسل أو السكر للطفل؛ حتى لا يعود على السكريات منذ سن مبكر، الأفضل أن يحب طعمه خالياً من الإضافات أولاً، ولا يتم اللجوء لتخليته إلا إذا امتنع الطفل عن تناوله بعد ذلك.

الزبادي ، يحتوي على مستويات عالية من البروتين والكالسيوم والفيتامينات ، وقد تم الاعتراف من قبل المجتمع الطبي بإعتباره غذاء صحي للبالغين والأطفال . الزبادي هو الذي يحتوي على كائنات الحية المجهرية ، ومفيد للجسم.

وقد أظهرت بعض الدراسات الفردية على سلالات معينة من البروبيوتيك الموجودة في الزبادي والتي يمكن أن تساعد في الحد من الالتهابات . فالزبادي مفيد وخاصة بالنسبة للأطفال ، لأنه يحتوي على العناصر الغذائية والفوائد الصحية و مكونات اصطناعية ، بالإضافة لفوائده في تعزيز وظيفة المناعة ، ويحمي الجهاز الهضمي ، ومنع ظهور الحساسية ويمكن أن تساعد في تخفيف أمراض الأمعاء الالتهابية.

استخدام الزبادي بروبيوتيك يمكن أن تساعد في التخفيف من أعراض مرض التهاب الأمعاء ، والإسهال ، والإمساك ، وآلام في المعدة والغازات . كما توصي المبادئ التوجيهية الغذائية الحالية لثلاثة أكواب من منتجات الألبان كل يوم ، بما في ذلك الحليب واللبن والجبن.

يمكن للزبادي أيضا الحد من آثار الحساسية في الأطفال الصغار ، عندما تؤخذ من قبل النساء الحوامل أو الأطفال حديثي الولادة ، والتي تشجع على تطوير نظام المناعة النضج والحد من

حدوث رد فعل الجهاز المناعي لمسببات الحساسية في وقت لاحق في الحياة. اختيار الزبادي قليل الدسم ، عندما يكون ذلك ممكنا ، كما هو غذاء صحي ولذيذ ، والذي يحتوي ليس فقط على البروبيوتيك ، ولكن أيضا غني بالبروتين والكالسيوم . تناول الطعام قليل الدسم والزبادي العادي مع الفواكه الطازجة وجبة خفيفة صحية للأطفال.

البروبيوتيك للأطفال

يعاني الكثير من الاطفال من الاثار الجانبية في الجهاز الهضمي الناجمة عن عدة تغيرات. فبعد الولادة، لا يكون الجهاز الهضمي لدى حديثي الولادة ثابت (مستعد) بما فيه الكفاية، وتبدأ ظاهرة الغازات لدى الكثير من الاطفال او باسمها المهني - المغص.(Colic)

اليكم جزءا من تلك التغيرات التي نتحدث عنها:

١. الانتقال من الرضاعة الطبيعية الى بدائل الحليب

مع التغيرات التي تطرا على التغذية والانتقال من حليب الام الى بدائل الحليب او الانتقال من حليب الام وبدائله الى الطعام الصلب، تظهر مرة اخرى لدى الكثير من الاطفال الصغار ظاهرة الامساك والغازات في الجهاز الهضمي.

٢. اثناء عملية التدريب على استعمال المرحاض

في هذه الفترة ايضا يعاني العديد من الاطفال من اضطرابات في الجهاز الهضمي - وخاصة من الامساك. ويعود السبب الى الخوف من التغوط في المرحاض، مما يضطرهم الى الامتناع عن ذلك.

٣. التهاب المعدة والامعاء Gastroenteritis

هناك مرض اخر شائع لدى العديد من الاطفال الصغار وهو التهاب المعدة والامعاء Gastroenteritis (او بكلمات اقل تعقيدا - الاسهال). تعود الاسباب لحدوث

الاسهال الى عدة عوامل وهو يشكل تهديدا جديا بسبب خطر الاصابة بالجفاف لدى المولود، وفقدان السوائل والمعادن الضرورية. وعادة ما تصيب هذه الالتهابات الاطفال في الفترات الانتقالية بين الفصول بسبب فيروسات او طفيليات معينة، او بسبب التغذية الغير سليمة او المتوازنة، اضافة الى كثرة العدوى عن طريق اللعب والفم بين الاطفال في الروضات والحضانات وغير ذلك.

كل هذه الاعراض المذكورة اعلاه، شائعة جدا خلال مرحلة الرضاعة والطفولة اللاحقة، وهي عادة اعراض ترتبط بالجهاز الهضمي. لذلك فان تعزيز المناعة وعلاج هذه الحالات يكون من خلال:

١. تقوية الجهاز الهضمي وتشجيع نضوجه في مرحلة الرضاعة

٢. منع حدوث الامساك في المراحل الانتقالية

٣. تقصير مدة الاسهال اثناء المرض

ما علاقة كل ذلك في البروبيوتيك؟

للمساعدة على تعزيز ثبات واساسات الجهاز الهضمي ينبغي الوقوف اولا على اهمية ودور النبيت الجرثومي الطبيعي الموجود فيه (intestinal flora) - اي بكتيريا البروبيوتيك. الكل يتحدث اليوم عن البروبيوتيك. هذه "البكتيريا الجيدة التي تقوم بالعجائب". من هي اذا؟ ما هي فوائدها؟ ماذا يمكن ان تقدم لنا؟ من المهم الاجابة على جميع هذه الاسئلة. فربما سوف نعرف كيف نستفيد من البروبيوتيك بشكل افضل في المرة القادمة.

بروبيوتيك Pro-biotics معناها: برو=موالي او من اجل، بيوتيك=الحياة. اي بترجمة حرة "بروبيوتيك - من اجل الحياة". وبالفعل فان دور هذه البكتيريا يبعث بالحياة. المكان الدقيق لهذه البكتيريا هو الجهاز الهضمي وتحديدًا في الامعاء الغليظة. معظم البكتيريا في الجسم (وجسمنا يستضيف الكثير من انواع البكتيريا) تزدهر في هذا العضو. يوجد في الجسم ثلاثة انواع من البكتيريا:

- البكتيريا المسببة لأمراض Pathogen - وهذه هي البكتيريا التي تضر بنا.
- الحميدة - البكتيريا الغير ضارة والغير مفيدة. فقط انها موجودة في اعضاء الجسم.
- البروبيوتيك - البكتيريا الجيدة التي تزدهر في اجسامنا وتدعم صحتنا في مجالات مختلفة.

جميع انواع البكتيريا هذه موجودة بشكل طبيعي في اجسامنا ضمن النبيت الجرثومي الطبيعي. وظيفتنا هي الحفاظ على النسبة الصحيحة بينها. فكلما كان هناك عدد اكبر من بكتيريا

البروبيوتيك في الجسم فانها تساهم في منع مسببات الامراض البكتيرية (البكتيريا الضارة) من الارتباط والتكاثر بشكل اقل (حيث يكون مكان اقل للبكتيريا "الضارة").

غذاء البكتيريا المعوية يدعى بري بيوتيك **Pre-biotics** (بري = قبل، بيوتيك = حياة). البكتيريا، تماما كالبشر بحاجة لغذاء خاص بها والتي بدونها لا تعمل بكفاءة لفترة طويلة. الـ **Pre-biotics** هو في الواقع "حقبة الطعام" التي تاخذها البكتيريا معها الى العمل المكون من الياف غذائية فريدة من نوعها، التي تغذي بكتيريا البروبيوتيك **Pro-biotics** لتضمن بذلك نجاة عملها.

في حالات ما بعد الولادة، الرضاعة الطبيعية، الانتقال الى بدائل الحليب، **كيفية فطام الرضيع** والانتقال لتناول الطعام الصلب، الفطام من الحفاضات، الامراض الفيروسية او البكتيرية واستخدام المضادات الحيوية - تنشأ حالة التي ينتج فيها الجسم عدد اقل من بكتيريا البروبيوتيك، عندها تتكاثر البكتيريا المسببة للامراض (الضارة) على حساب البكتيريا المفيدة وتضر بصحة الجسم.

كما ذكرنا سابقا، فان البكتيريا موجودة بشكل طبيعي في الجسم، ولكن ايضا يمكن العثور عليها في الطعام (الزبادي ومنتجات الالبان مثلا) وفي منتجات مختلفة من الشركات المصنعة للطعام.

لا لزبادي قليل الدسم.. نعم لزبادي
كامل الدسم لصحة للحامل وحماية
جنينها من الربو

يعدّ اللبن الزبادي من الأطعمة التي تحتوي على الفيتامينات والمواد الغذائية الضرورية لجسم الإنسان. إضافةً إلى فوائده الصحية كذلك له فوائد جمالية متعددة.

لكن هل يسمح للحامل بتناول الزبادي خلال أشهر حملها؟

يحتوي اللبن الزبادي على المواد الغذائية اللازمة لبناء جسم الجنين، فهو يمتاز باحتوائه على البروتين والدهون والنشويات، والمعادن اللازمة لبناء عظام الجنين كالسيوم والفوسفور. فإن شرب كوب واحد فقط من اللبن يومياً خلال فترة الحمل ليس جيداً فقط بالنسبة لك، إنما هو جيد للطفل أيضاً، فإنه يساعده لأن يزداد طولاً .

سعيًا منك للحفاظ على وزن مثالي خلال أشهر الحمل فإنك تلجئين عادةً إلى الزبادي قليل الدسم .. اختيارك جيد .. ولكنه خطير على جنينك!

فقد أفادت دراسة جديدة أجريت بأمر من منظمة الصحة العالمية أن تناول الأمهات للزبادي قليل الدسم أثناء الحمل يعمل على زيادة مخاطر الإصابة بمرض الربو لدى الأجنة. وقد أوضح العلماء أن نسبة الأطفال الذين يتناولون الزبادي قليل الدسم يصابون بنسبة ٦٠% بمرض الربو وحمى القش في عمر السابعة.

أجريت تجارب الدراسة على ٩٣.٦٢٠ أمًا في الدانمارك سجلت حالتهم خلال الحمل ، وتمت متابعة التسجيلات خلال ١٠ سنوات ، وتبين إصابة ١ من كل ١٠ أفراد بالربو.

وأكد الأطباء أن اللبن أو الزبادي كامل الدسم خلال الحمل يحمي من أمراض الربو ، على عكس الزبادي خالي الدسم الذي له أضراراً خطيرة.

لبن الزبادي الأفضل لعلاج مغص الأطفال الرضع



في الأشهر الأولى من العمر ينتاب الكثير من الرضع نوبات مغص متعددة ومتوالية، مثل هذه المشكلة تسبب القلق لدى الأمهات وخاصة عند التواصل المستمر في البكاء من قبل الطفل دون معرفة الحل المناسب لذلك، فماذا يقدم لنا الطب من جديد لتهدئة الأطفال؟؟

وجدت بعض الدراسات الطبية أن الحل الأمثل لعلاج المغص لدى الأطفال الرضع هو تناول اللبن الزبادي لتهدئة الأطفال، هذا ما أشارت إليه دراسة استرالية جديدة بعد القيام بـ ١٢ دراسة سريرية شملت ١٨٥٢ رضيعاً تقل أعمارهم عن ٣ أشهر، حيث وجدوا أن استخدام اللبن أو البروبيوتك فعال في علاج المغص بنسبة تصل إلى ٢٥ % خاصة إذا كان غذاؤه يعتمد على الرضاعة الطبيعية فقط.

وأضاف جيمس فيرسالوفيتش رئيس قسم الأمراض في مستشفى تكساس لمجلة جاما لطب الأطفال: "قد تكون البكتيريا الموجودة في أمعاء الأطفال الذين يرضعون حليب الثدي أكثر تقبلاً للبروبيوتيك من رضع الحليب الاصطناعي، لكن ما لا نعرفه هو لماذا يعتبر البروبيوتيك أكثر فعالية مع بعض الأطفال أكثر من غيرهم، قد يكون الأمر أننا لم نكتشف بعد البروبيوتيك المناسب للأطفال الذين يتغذون على الحليب الاصطناعي".

وبحسب ياهو حلو، لم تتخذ الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال موقفاً رسمياً تجاه استخدام البروبيوتك لتخفيف وعلاج مغص الرضع، لكن استخدامه آمن للأطفال بشكل عام، وكانت

تقارير طبية سابقة قد نبهت إلى عدم استخدامه مع الأطفال الخدج ذوي الحالات الحرجة، لكن بصفة عامة يعتبر استخدامه آمناً مع الأطفال الأصحاء.

الزبادي تساعد على تحسين مزاج الانسان

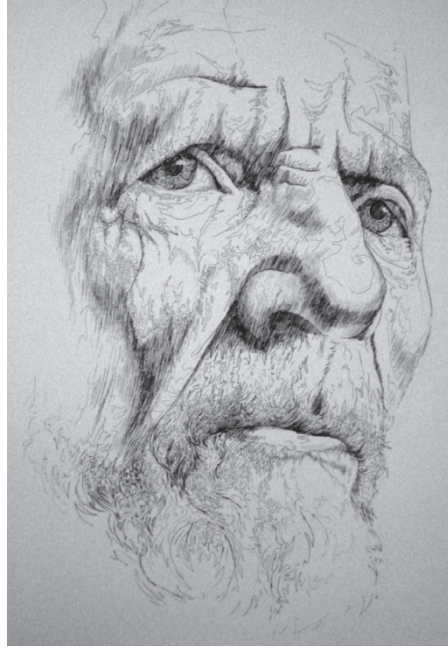


كشف بحث عن أن مادة البروبيوتيك الموجودة في الزبادي تساعد على تحسين مزاج الانسان لأنها تؤثر على وظائف الدماغ. وحسب ما ذكر موقع صحيفة الدايلي ميل، كانت دراسات سابقة قد أظهرت أن البكتيريا المفيدة المتوفرة في الزبادي قد أثرت على أدمغة الفئران تأثيراً إيجابياً، ولكن لم يثبت وقتها تحقيقها نفس التأثير على البشر. ووجدت الدراسة أن الأشخاص الذين

يتناولون اللبن الزبادي مرتين يوميا لمدة شهر تحدث لهم تغييرات في وظائف الدماغ سواء في أوقات النشاط أو الاسترخاء بحيث يكونون أكثر استجابة للمؤثرات العاطفية. وكانت دراسات سابقة قد أثبتت أن البكتيريا المفيدة التي يؤمنها اللبن الزبادي تعزز الجهاز المناعي، فتحمي الإنسان من الإصابة بالأمراض المعدية علاوة على المساعدة في تسهيل عملية الهضم، والحفاظ على وزن صحي، والمعدل الطبيعي لضغط الدم. ومن المعروف أن الدماغ يرسل إشارات إلى القناة الهضمية، وهو ما قد يتسبب في التوتر وغيرها من المشاعر التي يمكن أن تساهم في أعراض الجهاز الهضمي. يقول دكتور Kirsten Tillisch من مدرسة UCLA للطب، والذي قاد الدراسة: "نتائج دراستنا تشير إلى أن بعض محتويات اللبن الزبادي قد تعمل على تغيير الطريقة التي يستجيب بها الدماغ لظروف البيئة المحيطة، وهو ما يثبت صحة المقولة القديمة (أنت ما تأكله)".

وشارك في الدراسة ٣٦ امرأة يتمتعن بوزن صحي تتراوح أعمارهم بين ١٨ - ٥٣، وقسمن إلى ثلاث مجموعات، تم تقديم اللبن الزبادي المحتوي على البكتيريا الحية للمجموعة الأولى، وتقديم اللبن الزبادي الخالي من البكتيريا الحية للمجموعة الثانية، ولم يتم إعطاء المجموعة الثالثة أي منتجات ألبان. وقام العلماء قبل وبعد الدراسة التي استمرت لمدة شهر بإجراء التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي لمسح دماغ المشاركات. وفي كل مرة بدأوا عملهم بتفحص دماغ المشاركات وهنّ مغمضين العينين وفي حالة استرخاء لمدة ٥ دقائق. وبعد ذلك طلب من المشاركات اظهار مشاعر عاطفية مختلفة على وجوههن من غضب، وخوف وغيرها، وكل ذلك أثناء عمل فحص الأدمغة. وأظهرت النتائج أن خلال قيام النساء اللواتي تناولن الزبادي المحتوي على البكتيريا الحية بتمارين اظهار المشاعر العاطفية المختلفة قل النشاط في شبكة الدماغ خاصة الجزء الذي يتلقى المعلومات الحسية، وهي منطقة الدماغ التي تدمج ردود الفعل الحسية من الأجزاء الداخلية من الجسم بما في ذلك الأمعاء. أيضاً ساعدت على تخفيض النشاط في قشرة الفص الجبهي، والمسؤولة عن جوانب الإدراك والعاطفة.

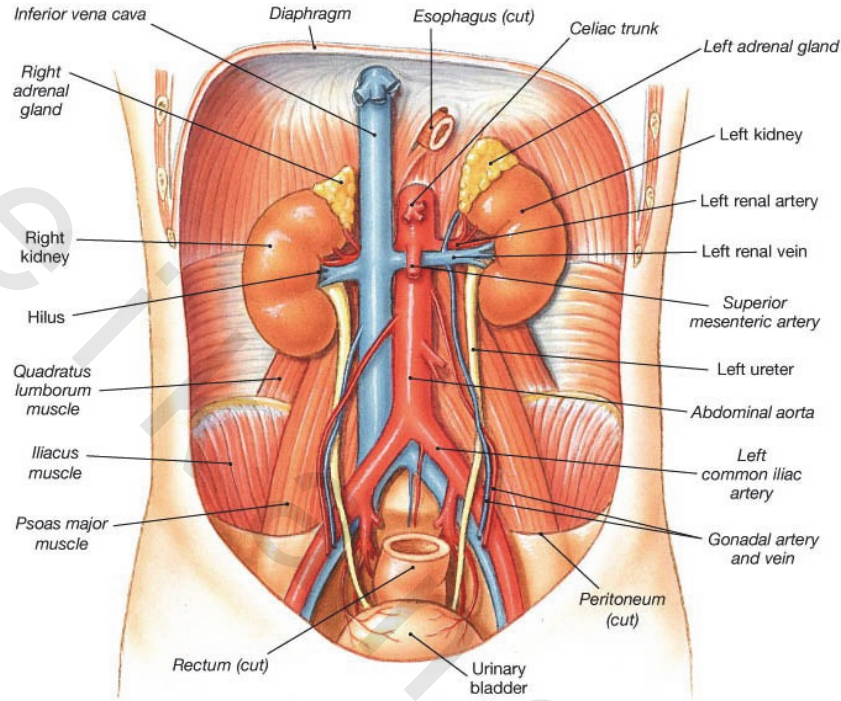
الزبادي قاهر الشيخوخة



يعتبر السر الأول في تمتع شيوخ الهنود الحمر بالصحة والقوة، بل أن العالم الروسي يشينكوف الحائز جائزة نوبل وأول من أجرى الأبحاث على [اللبن الزبادي](#) يقول: إن الذين يعيشون فوق المائة عام هم من أكلة الزبادي. وأفاد بعد أبحاث وتجارب أن أهالي البلقان يعمرّون طويلاً بسبب استهلاكهم اليومي لكميات كبيرة ومستمرة من [اللبن](#) الزبادي. أي يملك علاقة وثيقة بتأخير ظهور أعراض الشيخوخة لمن يتناولونه بصفة مستمرة، وذلك عن طريق زيادة مقاومة الجسم والوقاية من الإصابة بالحميات والأمراض المعدية وإبادة الميكروبات الضارة بالقناة الهضمية، وذلك بإضافة خط دفاعي قوي يؤدي إلى وقف عملية ترسيب الكولسترول على جدران الشرايين وخاصة التي تغذي القلب والمخ، وهكذا يعمر هؤلاء الذين يواظبون على تناول [الزبادي](#) ويستمتعون بالصحة والقوة والنشاط الدائم والشباب المتجدد والحيوية الزائدة .

علاج عسر البول بالزبادي

اللبن الزبادي غير المحلى مفيد. حيث يساعد على تعزيز نمو البكتيريا الصحية. ويساعد في صد أي عدوى يمكن أن تتسبب في حالة العسر في البول ويساعد على الحفاظ على توازن درجة الحموضة المهبالية صحية.



ذكرت دراسة طبية حديثة أن أفضل وقت لتناول الزبادي هو قبل النوم مباشرة، وأن هذه الفترة تمنح الجسم وقتاً مناسباً للاستفادة الكاملة من المواد الصحية الموجودة في الزبادي.

وقالت سيلفا صبرا وهاني الحامد في حلقة الأربعاء 9 يوليو/تموز 2014 من برنامجهما خيمة رمضان أن تناول الزبادي قبل النوم مدر البول، ومكافح للحصى في المثانة والكلى .

**اللبن الزبادي يساعد على خفض
ضغط الدم المرتفع**



يساعد تناول اللبن (الزبادي) ومنتجات "البروبيوتك" على خفض ضغط الدم مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، بحسب دراسة أجريت في **كلية جريفيث للطب بأستراليا**.

خفض ضغط الدم المرتفع يتطلب استهلاك منتجات البروبيوتك مثل اللبن بانتظام لمدة ٨ أسابيع على الأقل وبحسب صحيفة "دايلي ميل" البريطانية" فحص الباحثون بيانات ٩ دراسات شملت ٥٤٠ مشاركاً، وتبين أن استهلاك البكتريا الصديقة للمعدة يؤدي إلى خفض ضغط الدم خاصة لدى من يعانون من ارتفاعه.

وقال مؤلف الدراسة البروفيسور **جينغ صنداي**: "تشير مجموعة من الدراسات إلى أن الاستهلاك المنتظم لمنتجات البروبيوتك ضمن النظام الغذائي يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع، ويحافظ على ضغط الدم عند مستويات صحية".

أشارت نتائج الدراسة إلى الحصول على نتائج تؤثر على ضغط الدم يتطلب استهلاك منتجات البروبيوتك مثل اللبن بانتظام لمدة ٨ أسابيع على الأقل.

وقالت **فيكتوريا تايلور** اختصاصية التغذية في مؤسسة القلب البريطانية: "وجود ارتفاع في ضغط الدم يضع القلب والأوعية الدموية عند درجة خطر كبيرة، تهدد بنوبات قلبية وسكتات دماغية، لذلك علينا بذل ما بوسعنا للحفاظ على مستويات صحية لضغط الدم".

الكثير من الأشخاص يعانون من الضغط المرتفع للدم والبعض يتصور أن الأدوية فقط هي التي تساعد على خفض الضغط بينما في الحقيقة أن النظام الغذائي يلعب دورا هاما للغاية في ضبط مستوى ضغط الدم طبيعيا ولعل عنصر الصوديوم هو أهم العناصر المتسببة في ارتفاع ضغط الدم فيجب أن تبحث عن الأطعمة التي تحتوي على قليلة من البوتاسيوم والغنية بأهم ثلاثة عناصر وهي البوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم ونحن سوف نساعدك في ذلك من خلال عرض أهم الأطعمة التي تحتوي على نسبة قليلة من الصوديوم ونسبة جيدة من البوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والتي بالتالي تعمل على خفض ضغط الدم طبيعياً بهذه الأطعمة الفعالة جدا

يحتوي كوب الزبادي علي الماغنسيوم والكالسيوم والبوتاسيوم والذي يساعد علي خفض مستويات ضغط الدم ولكن يجب أن تتأكدي أنها تحتوي علي نسبة ضئيلة من الدهون ، وليس تناول الزبادي وحده هو الذي يساعد علي خفض مستويات ضغط الدم ولكن من الممكن ان تقومي بأدخالها في نظامك الغذائي اليومي مع أحدي الاطعمة المذكورة في هذا المقال ، تعتمد فائدة الزبادي علي مقدار الاسهم التي تحتوي عليها من البوتاسيوم والمغنسيوم والكالسيوم من قبل شركات الالبان فهناك شركات تطرح الزبادي الذي يحتوي علي الكثير من الدهون ،فكي تحسلي علي فائدة الزبادي الكاملة عليكِ تناوله خالي الدسم اي خالي من الدهون .

وتقول خبيرة التغذية في مركز **Langone** الطبي التابع لجامعة نيويورك **الدكتورة ديسبينا هايد** إن "الزبادي مصدر جيد للكالسيوم، وتشير دراسات متعددة إلى أنه يساعد في الحفاظ على ضغط الدم تحت السيطرة"، إلا أنها عادت لتحذر من تناول الزبادي كاملة الدسم لأنها تحتوي على المزيد من الدهون المشبعة والتي يمكن أن تزيد من الكوليسترول السيئ.

وجدت دراسة أخرى أجريت على أكثر من ٥٠٠٠ شخص في أسبانيا قد تناولوا الزبادي **المنخفض الدسم** لمدة عامين تقريباً صلة بين تناول الزبادي وانخفاض مخاطر ارتفاع ضغط الدم ، حيث يقول الباحث **ألفارو ألونسو** بجامعة **هارفارد** للصحة العامة أنهم قد لاحظوا انخفاض مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم نحو ٥٠% لدى الأشخاص الذين تناولوا من حصتين إلى ثلاث يومياً.

ينخفض خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم عند الذين يتناولون **كمية كبيرة من الزبادي** مقارنة بأولئك الذين **لا يتناولون الزبادي**. فقد تبين خلال دراسة وصفية أن الزبادي قد يساعد على منع ارتفاع ضغط الدم إذا تم تناوله كجزء من النظام الغذائي الصحي.

اكتشف دكتور **هيفن وانغ**، من جامعة **تافتس في بوسطن** وزملاؤه، أن الذين يتناولون ما لا يقل عن حصة واحدة كل ثلاثة أيام من الزبادي، هم أقل عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم من أولئك الذين لا يتناولون الزبادي على الإطلاق بنسبة ٣١%. وورد في تلك الدراسة التي عرضت في اجتماع جمعية القلب الأمريكية لبحوث ضغط الدم المرتفع في واشنطن، حيث جاء في الدراسة أن هناك تأثيراً قوياً لتناول الزبادي على الأفراد الذين لا يتناولون الأدوية الخافضة لضغط الدم المرتفع.

"الزبادي من منتجات الألبان ذات الدهون قليلة نسبياً، وتحتوي على كمية كبيرة من المغذيات"، كما صرح فريق البحث بأن "تناول الزبادي بكثرة كجزء من نمط الغذائي الصحي قد يكون مفيداً في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم".

وقالت دكتورة **راشيل جونسون**، رئيسة لجنة التغذية بجمعية القلب الأمريكية "إن هذا الاكتشاف يؤيد الدور المعروف لمنتجات الألبان قليلة الدهون في خفض ضغط الدم المرتفع" وجمعية القلب الأمريكية تؤيد توصية الحمية الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم "DASH Approaches to Dietary StopHypertension" التي توصي بتناول ٢ إلى ٣ حصص من منتجات الألبان منخفضة الدهون يومياً. وتضيف الدكتورة **جونسون** "أشجع مرضاي على تناول الزبادي الخالي من الدهون أو منخفض الدهون كما أشجعهم على مراقبة كمية السكريات المضافة إلى الزبادي للحفاظ على مستوى منخفض من السعرات الحرارية" وأضافت "عندما نتحدث عن إضافة الأطعمة الصحية للقلب نريد دائماً أن نفكر في ماذا سنغير في النظام الغذائي من أجل الحفاظ على وزن صحي".

وقال البروفسور **جونسون**، أستاذ التغذية والطب في جامعة فيرمونت في برلنجتون "يمكن لتخفيض بسيط في ضغط الدم أن يكون له تأثير كبير، فحتى لو بدا الرقم صغيراً على أساس فردي، فإن التأثير في المجال الواسع لجميع السكان سيكون كبيراً".

الزبادي يساعد على التخلص من دهنيات الدم المؤذية

يقول العالم الروسي "إكي بينشكوف" الحائز على جائزة "نوبل" في أحد مؤلفاته الطبية، إن الذين يعيشون فوق المائة عام هم من أكلة الزبادي الذي يساعد على التخلص من دهنيات الدم المؤذية، وأهمها الكوليسترول، وهو ما يؤدي إلى عدم ترسيبها على جدران الشرايين، والزبادي

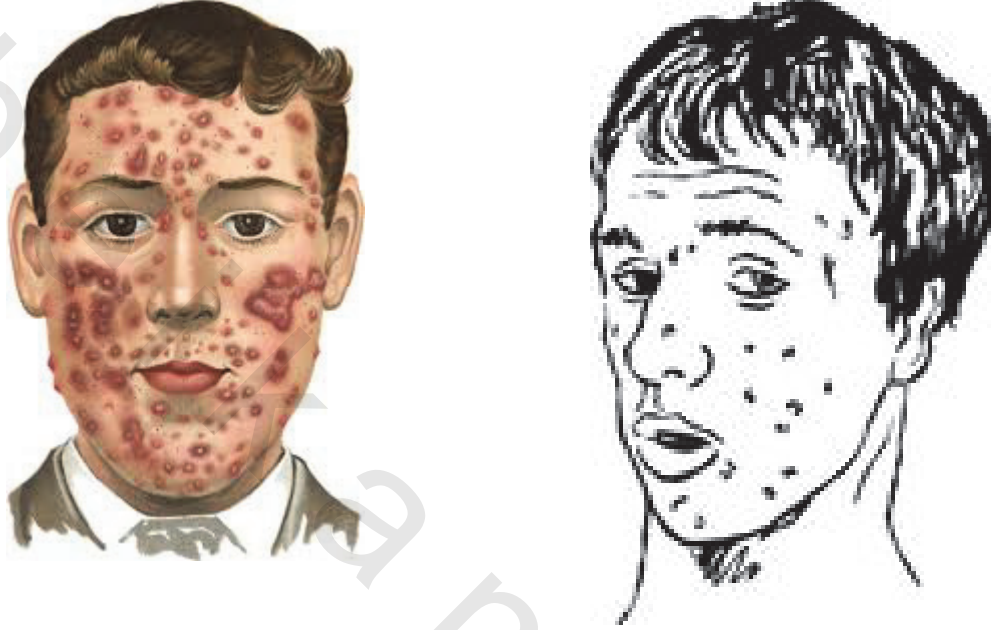
مهدئ للأعصاب ويخلص الإنسان من الأرق والمغص ويطهر الأمعاء، كما أنه قادر على إبادة البكتريا المسببة للأمراض.

الزبادي مهدئ طبيعي ويساعد على التحصيل الدراسي



وقد ثبت أن سكر اللاكتوز الموجود في لبن الزبادي الذي يتحلل في المعدة إلي جلوكوز يمد الجسم بالطاقة وينشط المخ ويزيد القدرة علي التركيز، ومن خلال دراسة أجراها مجموعة الباحثين السويديين تبين أن تناول الطفل كوبا من الزبادي يوميا يرفع **قدرته علي التحصيل الدراسي**

وصفة الزبادي لتجنب حب الشباب والتخلص من الرؤوس السوداء



الدراسات العلمية تؤكد أن اللبن الرائب يساهم في التجدد الدائم والحيوية الثابتة وجمال المظهر وسلامة الأجهزة من الأمراض. يحتوي اللبن الرائب على معظم الفيتامينات الهامة الزبادي غني بالزنك، الذي يساعد على تقليل وتجنب ظهور حب الشباب. فقط استخدمي الزبادي على الأماكن المصابة من البشرة مرة كل يوم وسترين حينها نتائج مذهلة في خلال اسبوع واحد. يخلط القليل من الأرز المطحون مع الزبادي لتكوين عجينة خفيفة تستعمل كمقشر طبيعي لإزالة الرؤوس السوداء.

تناول الحليب واللبن الزبادي يخفف الوزن



أشارت دراسة ماجستير حديثة الى ان تناول ٣ حصص يومياً من منتجات الالبان يؤدي الى نقص الوزن ودهون الجسم. وقد أجريت هذه الدراسة على ١٢٠ موظفة من كليات البنات بالرياض تراوحت اعمارهن ما بين ٢٣ - ٥٠ سنة. أظهرت النتائج ان الزيادة في تناول منتجات الالبان بمعدل ٣ حصص يومياً ادى الى نقص في الوزن بمعدل ٢.٢ كجم في غضون شهرين من بدء الدراسة، كما كان هناك انخفاض في دهون ومؤشر كتلة الجسم علماً بأنه لم يطلب من عينة الدراسة اتباع حمية غذائية. وأشارت الدراسة الى ان تأثير تناول منتجات الالبان كان ملحوظاً في زائدات الوزن والبدينات، أما اللاتي اوزانهن طبيعية فلم يتأثر وزنهن الامر الذي يشير الى ان تناول منتجات الالبان له تأثير كبير على الكتلة الدهنية وليس العضلية وقد يسهم بذلك في حل مشكلة البدانة .

وقد فسرت الباحثة طرفة بنت ابراهيم آل ابراهيم دور منتجات الالبان في نقص الوزن بأن لعنصر الكالسيوم الموجود في الالبان دوراً في تنظيم عملية تخزين الدهون في الجسم من خلال هرمون ١ - ٢٥ دي هيدرو *** كول كاليسيفرول الذي ينظم حركة الكالسيوم في الجسم فكلما زاد الكالسيوم الغذائي المتناول زادت قابلية الدهون للاحتراق، وبالتالي ينخفض وزن الجسم. وعندما تقل كمية الكالسيوم المستهلكة في الغذاء اليومي يعمل الجسم على زيادة تخزين الدهون

ويقلل من احتراقها. كما يعمل حمض الينوليك المتحد الموجود في الحليب على حرق الدهون والشحوم المتراكمة. كما أشارت الباحثة الى ان معظم الاشخاص بين العشرين والخمسين لا يحصلون على كفايتهم من الكالسيوم التي تقدر بألف ملليغرام يومياً، كما تحتاج النساء الى حوالي ١٣٠٠ ملليغرام من الكالسيوم يومياً بعد تجاوزهن سن الخمسين بهدف الوقاية من هشاشة العظام.

يساعد الزبادي على التخلص من الصوديوم الزائد في الجسم

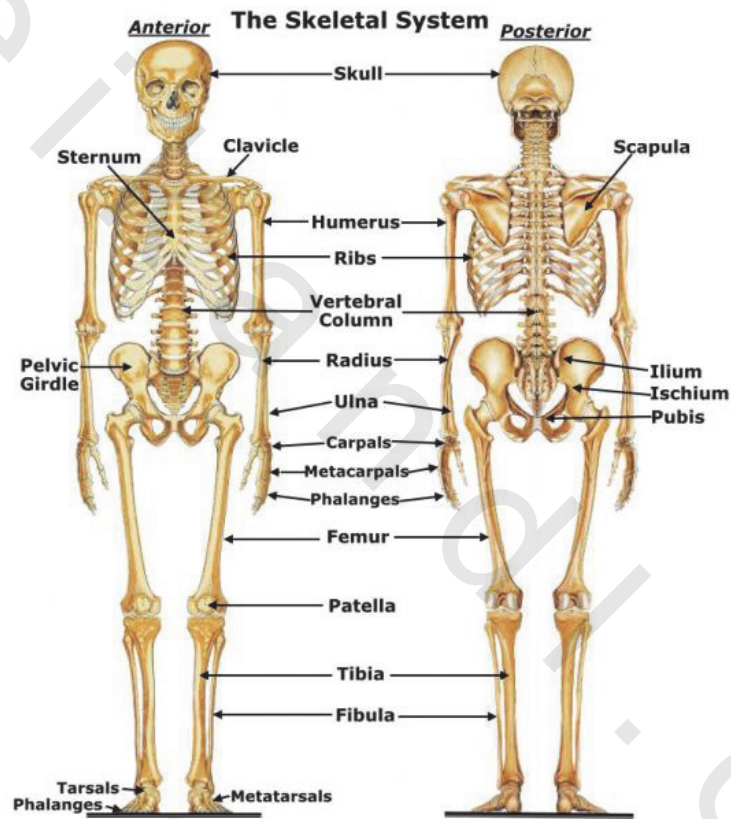
وفقا لإحصائية منشورة في المجلة الأمريكية للتغذية العلاجية، يمكن للزبادي أن يقلل احتمال إصابتك بارتفاع ضغط الدم بنسبة ٥٤ بالمائة إذا تناولت مقدارين من الزبادي أو أكثر يوميا. يرجع هذا إلى ارتفاع محتوى الزبادي من البوتاسيوم. ثمانية أونصات من الزبادي تحتوي على ما يقارب ٦٠٠ ملليجرام من البوتاسيوم. يؤمن الزبادي لقلبك الصحة المثلى حيث يساعد البوتاسيوم على تخليص الجسم من فائض الصوديوم.

الزبادي مصدر مهم للكالسيوم

حيث إن كوباً من اللبن الزبادي يحوي ٤٥٠ ملليجرام كالسيوم كما أن وجود الكالسيوم في اللبن يجعله أسهل في الامتصاص، والكالسيوم يساعد على منع تحلل وفقد العظام خاصة عند كبار السن ، والكالسيوم عموماً مهم لبناء العظام وتقويتها عند الأطفال والشباب والنساء والرجال على

حد سواء، إلا أن أهميته تزيد عند النساء لضعف تناولهن للأغذية الغنية به مما يقود إلى زيادة نسبة الإصابة بهشاشة العظام لديهن.

تناول اللبن يزيد من قوة العظام



اكتشفت دراسة أميركية حديثة أن الأشخاص الذين يتناولون ثلاثة مقادير على الأقل من اللبن أو الزبادي يومياً يتمتعون بكثافة أعلى للمعادن بالعظام، وهو الأمر الذي ينتهي بعظام قوية عضية

على الكسر، ولم يجد الباحثون نفس هذا التأثير الإيجابي عند تناول منتجات الآيس كريم. وقالت د. شيفانا ساهني من جامعة هارفارد "منتجات الألبان تحتوي على العديد من العناصر الغذائية الهامة التي تفيد صحة العظام"، مضيفة أن الكريمات والآيس كريم تشتمل على مستويات منخفضة من هذه العناصر الغذائية، بينما تحتوي على مستويات عالية من الدهون والسكريات. وقد بني الباحثون نتائج هذه الدراسة على دراسة مسحية عن نوعيات الطعام عند ٣٢١٢ شخصا ممن شاركوا في الدراسة .

ويرى الباحثون أن اختيار الألبان والزيادي منزوع الدسم يمكن أن يزيد من كميات البروتين والكالسيوم وفيتامين "د" في جسم الشخص، في مقابل الحد من تناول الدهون المشبعة. ويعاني ملايين من الأشخاص من كبار السن في أنحاء العالم من مرض هشاشة العظام، والتي تصيب الكثير من كبار السن.

الزيادي طعام النمو

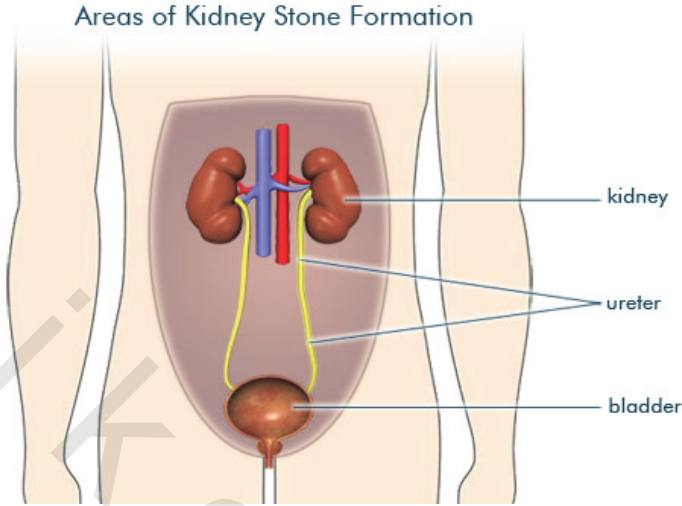


فوائد اللبن هي في الاستفادة من العناصر الغذائية ، ومساعدته على تسهيل امتصاصها وهضمها، كل ذلك يجعله مرشحا لأن يكون طعام النمو الأول خاصة للأطفال.

الزبادي قد تساعدك على الشعور بالشبع

دراسة من جامعة واشنطن في مدينة سياتل اختبار الجوع والامتلاء، والسرعات الحرارية أكل في الوجبة التالية على ١٦ رجلا و ١٦ نساء الذين لديهم وجبة خفيفة-٢٠٠ من السرعات الحرارية. وكانت وجبة خفيفة إما: • الأجبان واللبن الزبادي تحتوي على قطع من الخوخ وتؤكل مع ملعقة • نفس اللبن في شكل صالحة للشرب A • الألبان المشروبات بنكهة الخوخ • عصير الخوخ على الرغم من أن أولئك الذين لديهم الوجبات الخفيفة اللبن لم تأكل سرعات حرارية أقل في الوجبة التالية، أدت كلا النوعين من اللبن إلى انخفاض تقييمات الجوع ودرجات التقييم الامتلاء أعلى من أي من الوجبات الخفيفة الأخرى.

"الزبادى" و اللبن الرائب لإذابة حصوات المثانة والكلى

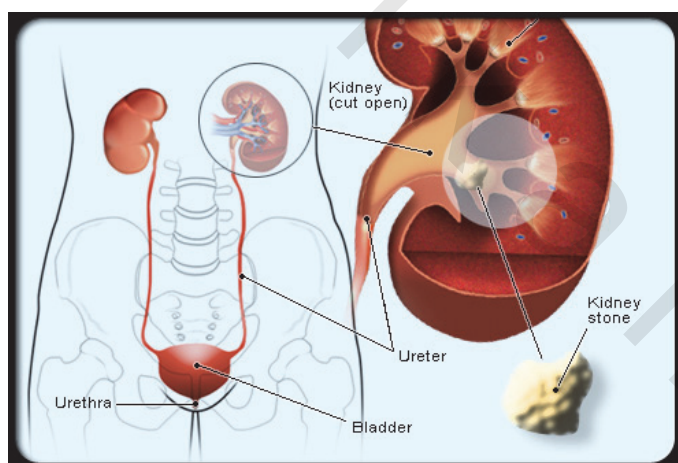


يطلق البعض على الزبادى غذاء العمر الطويل، حيث يحتوى الزبادى على قيمة غذائية عرفت منذ زمن طويل، حيث إنه سمي بغذاء العمر الطويل لاحتوائه على مواد بروتينية ذات القيمة الحيوية العالية.

تقول الدكتورة سهام صلاح الدين الهوارى أستاذ العقاقير والنباتات الطبية بكلية الصيدلة جامعة القاهرة، إن الزبادى يحتوى أيضا على مجموعة من الفيتامينات الأساسية وهى فيتامين أ وب وج ود ويحتوى الزبادى على ٨٢% من الماء و٧% من سكر اللاكتوز و٥% من حامض ألبينيك و٦% من المواد الدسمة و٥% مواد بروتينية بالإضافة إلى الأملاح المعدنية.

وهو الغذاء المفضل للأشخاص مفيد للبول ومذيب للحصى والرمال فى المثانة والكلى ويهدئ الأعصاب وينشط ويطرى الجلد.

الزبادي يكافح تكوين حصوات كلوية



- يكافح تكوين حصوات كلوية:

عندما لا يكفي الكالسيوم مستوى الاكسالات تتكون الحصوات لذلك احرص على تناول أغذية غنية بالكالسيوم كاللوز وباقي المكسرات والحبوب ولكن احذر من الاسراف في الكالسيوم وتناول مكملات الكالسيوم يسبب نتيجة عكسية وتتسبب في حصى الكلى. وتتكون معظم الحصى عندما يندمج الكالسيوم مع إحدى هاتين المادتين: الأوكسالات أو الفسفور. وتتكون الحصى أيضا من حمض البول الذي يتكون عندما يقوم الجسم بالعملية الأيض (التمثيل الغذائي) للبروتينات. احصل على الكالسيوم الذي يحتاجه جسمك: يمكن أن يتسبب احتواء نظامك الغذائي على نسبة قليلة جدا من الكالسيوم في زيادة مستويات الأوكسالات والتسبب في تكوين الحصى الكلوية. وللوقاية من ذلك الداء، تأكد من تناولك كمية من الكالسيوم تتناسب مع مرحلتك العمرية. ووفقا للطريقة المثالية، يمكنك الحصول على الكالسيوم من الأطعمة، إذ ربطت بعض الدراسات بين تناول مكملات الكالسيوم وبين تكوين حصى الكلى. يتعين على الرجال في سن الخمسين أو أكثر تناول ١,٠٠٠ مليغرام من الكالسيوم يوميا، إلى جانب تناول بين ٨٠٠ إلى ١,٠٠٠ وحدة دولية من فيتامين «دي» لمساعدة الجسم على امتصاص الكالسيوم.

شرش الزبادي (ماء الروب)
للحصوات

حمائه لك بحيث يفتت أي حصوات قبل استفحالها وهذا بأن تشرب ماء الزبادي بنفس الطريقة الموصوفة مره كل اسبوعين

كيف تحصل علي شرش الزبادي (ماء الروب):



احضر عدد ١٠ أكواب زبادي أو روب وأفرغهم في شال خفيف غتره و اربط الشال أو الغتره مثل الصره و علق هذا الشال في أي مكان وضع أسفله وعاء من البلاستيك واسع حتي يصفي الماء فيه اتركه هكذا من الليل حتي الصباح انشاء الله في الصباح سيكون صفي مائه تقريبا ملئ ٣ أكواب اشرب كوب علي الريق وثاني قبل الغداء علي جوع وثالث قبل العشاء علي جوع لمدته ثلاثه أيام علي الأقل أو حتي تمام الشفاء بدون توقف

ملاحظه هامه:

هناك أجسام عندها قابليه لتكوين الحصوات فلها أقول انشاء الله بعد تمام الشفاء لا تتقطع عن شرب ماء الروب فهو سيكون انشاء الله حمايه لك بحيث يفتت أي حصوات قبل استفحالها وهذا بأن تشرب ماء الزبادي بنفس الطريقه الموصوفه مره كل اسبعين حفظك الله اللهم أمين

كوب من الزبادي يوميا يساعدك على التعافي سريعاً بعد التمرينات الرياضية



يعد الزبادي وجبة خفيفة ممتازة بعد التمارين المجهدة، لاحتوائه على نسبة متوازنة من البروتين والكربوهيدرات، وخاصة الزبادي اليوناني الغني بالبروتين. يقول كيري غانز، أخصائي التغذية المعتمد، وخبير التغذية في مدينة نيويورك: "إن الوقت المثالي لتناول علبة من الزبادي يكون خلال ٦٠ دقيقة بعد التمارين". ويوضح: "يزودك البروتين بالأحماض الأمينية التي تحتاجها عضلاتك لإصلاح نفسها، أما الكربوهيدرات فتستبدل مخازن الطاقة لعضلاتك، التي تكون قد استنفدت بعد الجهد الشاق". وتزيد الفائدة إذا قمت بشرب زجاجة من المياه معها: فالبروتين في الزبادي يساعد أيضا على زيادة كمية المياه التي تمتصها الأمعاء، وتحسين الترطيب.

الزبادي يساعدك في الحصول على بطن مسطحة



وفقاً لبحث من جامعة تينيسي في نوكسفيل فإن تناول ٣ علب زبادي (حوالي ٥٣٠ مل) يومياً، يقلل محيط خصرك بقياس واحد. الذين تناولوا هذا المقدار من الزبادي يومياً - بالإضافة إلى خفض مجموع سعراتهم الحرارية اليومي - فقدوا حوالي ٢٢٪ من أوزانهم، و حوالي ٨١٪ من دهون البطن، أكثر من أولئك الذين أهملوا هذه الوجبة الخفيفة. كما احتفظوا بثلاث كتلة العضلات التي تساعد في حرق السعرات الحرارية، وبالتالي تساعد في استمرار فقدان الوزن. يقول أستاذ التغذية الحاصل على الدكتوراه، ومؤلف الدراسة الرئيسي مايكل زيمل: "الدهون حول الخصر تنتج هرمون يسمى **الكورتيزول**، وهو الذي يحث جسمك ليراكم المزيد من شحوم البطن". عندما تتناول الزبادي، فإن الكالسيوم يرسل إشارات للخلايا الدهنية بجسمك لخفض مقدار ضخها من الكورتيزول، مما يسهل عليك فقدان الوزن، كما تساعدك الأحماض الأمينية لحرق الدهون بجسمك.

الزبادي لبناء العضلات



الوظيفة الرئيسية للبروتين في الجسم هي بناء الخلايا والأنسجة وإصلاح التالف منها، وهذا يعني دعم نمو العضلات وجميع الخلايا الأخرى داخل الجسم. هناك أحماض أمينية معينة -وهي الكتل المكونة للبروتين- مهمتها بالذات إصلاح ونمو العضلات، وهذه الأحماض الأمينية يطلق عليها سلسلة الأحماض الأمينية المتشعبة أو BCAA. وفقاً لتقرير عام ٢٠٠٤ من قسم علوم الصحة واللياقة في كلية نيوجيرسي نشر في مجلة الطب والعلوم الرياضية أن سلسلة الأحماض الأمينية المتشعبة تساعد على منع هدم العضلات أثناء التمرين، والأحماض الأمينية الثلاث المتشعبة هي الليوسن، والفالين، والأيزوليوسن.

من المعروف منذ آلاف السنين أن استهلاك كميات كبيرة من البروتين يساعد على بناء العضلات و لكن علماء جامعة تكساس قد يكون لهم رأي مخالف.

و أجرى علماء جامعة تكساس الأمريكية دراسة تضمنت ٣٤ فرد لاكتشاف تأثير استهلاك كميات كبيرة من البروتين على عملية بناء العضلات و إيضاح صحة المقولة القديمة.

و قام العلماء بإطعام المشاركين بالدراسة ٣٠ جم من البروتين و هو ما يعادل ١١٥ جم من الدجاج أو السمك أو اللحم حيث أظهرت النتائج زيادة معدل إنتاج بروتينات العضلات بنسبة ٥٠% ثم قام العلماء بإطعام المشاركين كميات مختلفة من البروتين تصل إلى ٩٠ جم و هو ما يعادل ٣٤٠ جم من اللحم لمعرفة إذا كان بالإمكان زيادة معدل إنتاج بروتينات العضلات بنسبة ١٠٠%.

و أظهرت النتائج أن استهلاك ٣٠ جم أو ٩٠ جم من البروتين يؤدي لنفس الزيادة بمعدل إنتاج بروتينات العضلات و هو ما يؤكد أن أول ٣٠ جم فقط من بروتينات الطعام تستخدم لإنتاج بروتينات العضلات.

و يقول العلماء أن الدراسة توضح انه لا يجب استهلاك كميات كبيرة من البروتين لبناء العضلات و لكن يجب تنظيم عملية استهلاك ال ٣٠ جم من البروتينات حتى يعطوا التأثير الصحيح و ذلك عن طريق زيادة البروتينات بوجبة الإفطار عن طريق استهلاك البيض و الحليب و الزبادي كذلك استهلاك كمية مناسبة من البروتينات بوجبة الغذاء و تقليل كمية البروتينات المستهلكة بوجبة العشاء.

يحلم الرجال بالحصول على جسم قوي وعضلات مفتولة ، ويتجه الكثير منهم للممارسة العاب القوى والتمارين الرياضية لتقوية عضلاتهم واكسابها الشكل المشدود المتناسق ، ويحتاج الرياضيين مع ممارسة الرياضة إلى نظام غذائي معين لاكسابهم الجسم المثالي الذي يحلمون به ، وهذا الغذاء يتنوع ما بين الخضروات والفيتامينات وكثير من الاحماض الامينية الموجودة في البروتين وقليل من النشويات ، لذا نذكر اهم وافضل الاغذية للحصول على عضلات قوية مشدودة.

الزبادي مع الشوكولاتة يساعدان على النوم



كشفت دراسة ألمانية أن تناول كوب من الزبادي الخالي من الدسم وبعده قطعة من الشوكولاتة يمنح الجسم تأثير المهدئ، ما يساعد على الخلود إلى النوم.

وقد أوصت رابطة مصنعي منتجات الألبان بولاية بافاريا الألمانية على ضرورة الذهاب إلى الفراش بعد مرور ١٥ دقيقة على أقصى تقدير من تناول هذه الوجبة، وإلا سيتلاشى تأثيرها، لافتة إلى أن تناول كوب من الحليب الساخن مضافا إليه بعض من العسل يتمتع بنفس التأثير أيضا.

وقد أرجعت الرابطة الألمانية سبب التأثير المهدئ لمنتجات الألبان إلى إحتواء الحليب على البروتين المعروفة باسم التربتوفان، وهي المادة المسؤولة عن إفراز هرمون السعادة بالجسم المعروف باسم **السيروتونين**، فكلما ارتفعت نسبة هذا الهرمون بالجسم أصبح الإنسان أكثر هدوء، واستطاع الخلود إلى النوم بشكل أسهل.

ولكن لإحتواء الحليب على نوعيات أخرى من البروتينات تتمتع بتأثير محفز للجسم، شددت الرابطة على أهمية إضافة السكر إليه، كالذي يوجد في العسل أو الشوكولاتة، حيث يعمل السكر على اختزان أغلب هذه البروتينات المحفزة داخل العضلات، بينما يصل بروتين التربتوفان إلى الدماغ عن طريق الدم ويتم تحويله هناك إلى هرمون السعادة السيروتونين ومن ثم يصبح الإنسان أكثر هدوء، ويتسنى له الخلود إلى النوم بشكل أسهل.

اللبن الزبادي أسهل في الهضم من
الحليب

يعاني الكثير من الناس من صعوبة في هضم الحليب، وعدم تقبل أجسامهم للحليب، ويعود ذلك إما بسبب حساسية البروتين، أو عدم القدرة على تحمل معدل اللاكتوز المرتفع الذي يحتويه الحليب، لكن في المقابل يمكن التمتع بتناول ما يشاءون من اللبن الزبادي، والحصول على كل الفوائد التي يحتويها؛ وذلك لأن عملية زراعة اللبن الزبادي تجعله أسهل وأخف في الهضم من الحليب، ولاحتواءه على (بيتا غالاكتوزيداز) التي تساعد على تحسين امتصاص اللاكتوز عند الأشخاص الذين يعانون من نقصه بدون حدوث مشكلات كالتحسس الذي يحدث عند تناول الحليب.

كما تساهم عملية إنتاج اللبن الزبادي في تكاثر الإنزيمات البكتيرية التي تساهم في هضم بروتين الكازيين الموجود في الحليب بطريقة أفضل.

الزبادي يقوي الجسم على الصيام لأنه يزوده بالبروتين و الدهون والمعادن تناوله في السحور يحمي من العطش

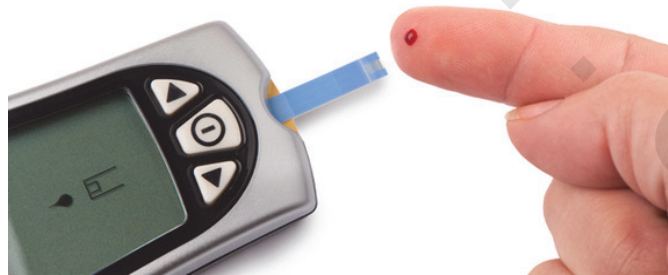
ينصح العديد من الأطباء بتناول الزبادي في السحور لقيمته الغذائية ولاحتوائه على مواد دهنية تسهل الهضم، كما أنه يقضي على البكتيريا الضارة بالجسم، ويمنع الإجهاد والتعب ويقاوم الجوع في رمضان.

وفي هذا الصدد، ينصح الدكتور مجدي نزيه عزمي استشاري ورئيس وحدة التثقيف الغذائي بالمعهد القومي للتغذية بتناول الزبادي أو اللبن الرائب قليل الدسم لأنه يحتوي على البكتيريا النافعة المساعدة على الهضم فتمنع الإحساس بالعطش والانتفاخ والحموضة وآلام الجوع وتكسر السموم المسببة للالتهابات القولون، كما يجب مراعاة أن تكون الوجبات متكاملة العناصر الغذائية

ومتوازنة، ومراعاة التنوع بين الأغذية النباتية والحيوانية في الوجبة الواحدة، والإكثار من شرب المياه حتى تحتفظ الألياف الموجودة بالأمعاء بالماء طوال فترة الصيام وإعادة امتصاصه بالدم مما يقلل الشعور بالعطش، وضرورة ممارسة المشي المنتظم بعد تناول الفطور الرئيسي.

وأوضح نزيه أن الصيام يساعد في مكافحة بعض المشاكل الصحية منها حالات البدانة وزيادة الوزن، وحالات البول السكري على أن يتم تنظيم مواعيد تناول الدواء مواكبة لمواعيد تناول الطعام، وحالات الاضطرابات المعدية والمعوية، وبعض المشاكل الكبدية الأولية، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع دهون الدم.

تناول الزبادي يحميك من مرض السكر من النوع الثاني



أشارت دراسة أجراها باحثون من جامعة كامبريدج البريطانية، إلى أن تناول كميات متوسطة من الزبادي بشكل منتظم يُساهم في الحد من خطر الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني، أو ما يسمى بالسكري غير المعتمد على الأنسولين. والأمر نفسه بالنسبة للجبن القريش وكريمة الجبن الفرنسية، وهو ما سيمثل خبراً ساراً للجميع، وخاص أن هذا الزبادي متوفر للغاية وزهيد الثمن أيضاً.

فقد ثبت بالتجارب أن الأشخاص الذين يتناولون الزبادي بانتظام تقل نسبة الإصابة بالسكر من النوع الثاني لديهم بنسبة ٢٤% عن الأشخاص الذين ينتهجون نظاماً غذائياً لا يحتوي على الزبادي.

تابع العلماء الحالة الصحية لـ ٤ آلاف و ٢٢٥ متطوعاً خلال ١١ سنة، من بينهم ٧٥٣ شخصاً كانوا مصابين بمرض السكري من النوع الثاني. تبين أن احتمال إصابة الذين تناولوا بصورة دائمة ومنتظمة منتجات الألبان ذات نسبة الدهون المنخفضة بمرض السكري انخفض بنسبة ٢٤ في المائة قياساً بالآخرين.

وتابعت الدراسة أن الأشخاص الذين يتناولون ٤ أوعية ونصف من الزبادي في الأسبوع، انخفضت فرص إصابتهم بمرض السكر من النوع الثاني بشكل أكبر،

هذه الدراسة تؤكد بالدليل القاطع علي أهميه الزبادي كجزء من النظام الغذائي المناسب علي الرغم من أنها . أي الدراسة . لم تشير إلى تفاصيل كيفية وقايه الزبادي أو الجبن وكل منتجات الألبان عموماً من مرض السكر الغير معتمد على الأنسولين. هذه العناصر التي يحتوي عليها الزبادي مثل الكالسيوم ، والمغنيسيوم ، وفيتامين D والأحماض الدهنية المفيدة المحتملة تفيد الجسم كثيراً وتحميه من التعرض لمرض السكري.

وتضيف سامانثا هيلر ، وهي خبيرة التغذية في مركز جامعة نيويورك انجون أنه علي ما يبدو أن بعض الدراسات اشارت الي أن منتجات الألبان قليلة الدسم يساعد على التقليل من مخاطر مرض السكري من النوع ٢ .

وتشير البحوث إلى أن الميكروبات الناشئة في القناة الهضمية تلعب دورا هاما في تطور داء السكري من النوع ٢ والالتهابات وأمراض أخرى.

وأوصى الباحثون المرضى والأشخاص الأصحاء بالحد من السناكس والأطعمة غير الصحية التي يتناولونها بين الوجبات ، واستبدالها بالزبادي ومنتجات الألبان منخفضة الدهون وذلك للحد من مخاطر هذا المرض المزمن الخطير.

فوائد أكل الزبادي على الريق

يتميز الزبادي بكونه أفضل غذاء صحي حتى ولو بإضافته إلى الحليب وهو مصنع من بكتيريا الحليب المبستر فتعمل بشكل طبيعي على الحليب لخلق حمض اللاكتيك و هو الذي يعطي للزبادي سمكه و قوامه هذا و يعطيه الملمس الدسم و المذاق اللذيذ، كما يعتمد بعض الأشخاص على الزبادي كونه غذاء صحي لاحتوائه على مواد و فيتامينات عديدة مفيدة للجسم. و بعض أنواع الزبادي خالية من الدهون أي خالية الدسم و هو ما يفضلها بعض المستهلكين ولكن الشركات التي تصنعه تضيف اوميغا ٣ و البروبيوتيك لتعزيزه بالفوائد الصحية التي فقدت عند الاستخلاص من الدسم. و قد يحتوي الزبادي على المواد الحافظة و الاصطناعية و المحليات و المواد التي تعزز النكهة ، كما يضاف له الجيلاتين لخلق نسيج و قوام أكثر سماكة و أكثر تماسك و لبقائه مدة اطول و يضاف إليه بالتأكيد الحليب المجفف أثناء تكوينه والذي يساعد في زيادة مدة صلاحيته.

لاحتوائه على المغنسيوم فإن أكله على الريق يحافظ على صحة القولون و يحافظ عليه من خطر الإصابة بمرض سرطان القولون. يزيد امتصاص العظام للكالسيوم والذي يقيه من خطر الإصابة بهشاشة العظام. ولاحتوائه على اللاكتوز يساعد الجسم على الهضم بشكل سليم طوال

اليوم وذلك عند تناوله على الريق. كما أنه وجبة مثالية في الفطور لاحتوائه على البروتين و فيتامين B و جميع المعادن الأساسية و القليل من الدهون. كما أن البكتيريا المفيدة التي به تساعد الجسم على الهضم السريع و تحسن وظائف الجهاز الهضمي حيث أنها تدخل في خصون الأمعاء وتخلصها من أي شوائب وتحسن حركتها لذلك يستحب أكل الزبادي على الريق بشكل يومي لضمان الاستفادة بفوائده تلك.

الزبادي غذاء جيد لحكة الشرج



الحكة في منطقة فتحة الشرج هي مشكلة شائعة تؤثر على الرجال والنساء ولكنها أكثر شيوعاً في الرجال بين عمر ٣٠ و ٥٠ سنة.

وتعود أسباب هذه المشكلة إلى طبيعة الجلد أو المشاكل الطبية الداخلية مثل الاكزيما والصدفية، والاحتكاك الزائد في منطقة الشرج، والعرق الزائد والرطوبة حول الشرج والتعرض للعطور والمواد الكيميائية والأصباغ في منطقة الشرج، والمسح غير الصحيح.

كما أن هناك أسباب طبية مثل الحساسية الغذائية وشقوق الشرج والأورام الشرجية والإسهال والإمساك وسلس البول والغائط والبواسير والالتهابات الطفيلية التي تنتقل بالاتصال الجنسي.

حكة الشرج تسبب الجروح والحرقان والجفاف والألم، والاحمرار والتورم والقرحة والطفح الجلدي.

وقد تكون الأعراض مؤقتة أو مستمرة.

الزبادي للوقاية من إسهال المسافرين

حتى حين تحترم الاحتياطات الموصى بها، قد لا تجد نفسك بمأمن من الإصابة بإسهال المسافرين في بلد تختلف فيه العادات عن تلك السائدة في بلدك. فهل ينفع استعمال البروبيوتيك التي يقترحها الصيدلي للحدّ من الخطر هذا؟

يشير د. تييري بيش، اختصاصي في أمراض الجهاز الهضمي: «أثبت البروبيوتيك فاعلية عالية في الوقاية من الإسهال ولكن فقط في الأحوال التي يكون فيها مرتبطاً بتناول مضادات حيوية». برهن التحليل المنهجي الذي شمل ٦٣ تجربة إكلينيكية تمحورت حول هذا السؤال وتناولت أكثر من ١١ ألف شخص تراجع الخطر لدى ٤٢% من الحالات. في المقابل، لا يملك العلماء بعد عناصر كافية لتأكيد قدرة البروبيوتيك على الوقاية من إسهال المسافرين، ولكن لا يمكن أن نستدل من خلال هذه البيانات إلى عدم جدواها. رغم ذلك، تبدو الدراسات المكملة ضرورية لتحديد فاعلية هذه المكملات بدقة. في غضون ذلك، ينصح الأطباء بتناول البروبيوتيك بعد

الإصابة بالإسهال لتعديل الخلل الذي طرأ على النباتات المعوية .

خطوات:

• اتبع قبل أسبوعٍ من سفرك وطوال مدة إقامتك في الخارج علاجاً يعتمد على البروبيوتيك للاستفادة من خصائصه الواقية المحتملة.

• احرص خلال سفرك على اتباع احتياطات ضرورية تكمل مهمة البروبيوتيك للحدّ من المخاطر كأن تغسل يديك قبل تناول الطعام وأن تتناول لحماً مطبوخاً جيداً وأن تمتنع عن الفاكهة إلا إذا قشرتها بنفسك والمياه غير المغلية أو غير المعبئة في زجاجات مغلقة، ورفض مكعبات الثلج المعدة غالباً بمياه الحنفية.

• أما في حال لم تتجح في تجنّب الإصابة بإسهال المسافرين:

-امتنع مؤقتاً عن تناول الخضار والفاكهة ومنتجات الحليب.

-اختر الأطعمة الخفيفة التي تعتمد على الأرز والموز والكمبوت واللحم الأبيض.

-اشرب كميات كبيرة من المياه أو الشاي لتعويض ما يخسره جسمك من مياه.

-اتبع علاجاً يعتمد على البروبيوتيك لتعيد التوازن سريعاً إلى النباتات المعوية.

في حال استمر الإسهال رغم التدابير الغذائية هذه و/أو إذا كان مصحوباً بتعبٍ شديد، راجع الطبيب فوراً.

أفضل الأنواع:

من ضمن السلالات الفاعلة لعلاج الإسهال نذكر **لاكتوباسيلوس رامنوسوس**، **لاكتوباسيلوس** **أسيدوفيلوس**، **لاكتوباسيلوس كاسي** المتوفرة في:

- ImmunoStim Levure+، عبارة عن ٢٠ كبسولة من مختبرات «أورغو»
- Lactibiane Voyage، عبارة عن ١٤ كبسولة من مختبرات «بيليجيه».
- Lactophar، وهي عبارة عن ٣٠ قرصاً من مختبرات «لونجيفي».

الزبادي للوقاية من التهابات المهبل

تدرك النساء اللواتي يعانين مراراً وتكراراً من التهابات المهبل الفطرية أن الخطر يتزايد ويتفاقم عند ارتفاع حرارة المناخ، وأن تعديل النباتات المهبليّة يساعدهن على الوقاية من خطر الإصابة المتكررة بها .

معلومات متوافرة:

يمتاز المهبل بنباتات جرثومية خاصة وأهمها اللاكتوباسيلس التي تحمي الغشاء المخاطي المهبلي من العوامل المرضية الخارجية ومن خمائر المبيّضات البيض التي تتعايش في الظروف العادية في تناغم مثالي .

ولكن في بعض الأحوال، عندما تتناولين مضاداً حيويّاً، يطرأ خلل معين على نسب الجراثيم الجيدة والسيئة. تسهل المضادات الحيوية ثبات المبيّضات البيض من خلال خفض عدد اللاكتوباسيلس. مع اقتراب موعد الدورة الشهرية، يرتفع معدّل البروجيستيرون وينخفض معدل

الحموضة في المهبل فتزيد كمية المبيضات البيض وأنواع أخرى من الجراثيم. أخيراً، تساهم عوامل أخرى كالحرارة والنظافة الشخصية غير الملائمة واستعمال منتج مثير للتهيج أو ارتداء ملابس بحر مبتلة لفترة طويلة... في زيادة خلل النباتات لدى النساء الأكثر حساسية. حتى اليوم، لم تتمكن الدراسات من إثبات فاعلية البروبيوتيك الوقائية وفق ما صرح به د. جان مارك بوهو، اختصاصي في علم الفيروسات. إلا أنه في المقابل لا ينكر أهميتها، فيظن أن البكتيريا الجيدة الموجودة في الشرج قد تنتقل إلى المهبل. ولا يزال العلماء يقومون بدراسات حثيثة سعياً منهم إلى معرفة الكميات التي لا بدّ من امتصاصها.

خطوات:

- قد لا تكون الالتهابات المهبليّة الفرجية الفطرية خطيرة إلا أنها مؤلمة جداً وقابلة لغزو المهبل مرات عدة، لا سيما حين تتركه «بملاء إرادتها» من دون أي علاج. لذلك من الأفضل مراجعة الطبيب أو اختصاصي أمراض النساء ليفحص بالضرورة عينة لتحديد الجراثيم المسببة للالتهاب وللعثور على علاج مناسب للتخلص منه.
- تكفي البويضات النسائية في العادة لعلاج الالتهاب إذا كان بسيطاً. وغالباً ما تكون ست نساء من أصل عشر مصابات بالتهاب نقي حيث تستقبل النباتات المهبليّة كميات كبيرة من المبيضات البيض من دون سواها من أنواع الفطريات الأخرى. في هذه الحالة، يمكن الاعتماد على البويضات المضادة للفطريات عند النوم على مدى ثلاث أيام للتخلص من الالتهاب وضمان الشفاء.
- يمكنك أيضاً اعتماد البروبيوتيك كمكملات عند وجود أنواع أخرى من الكائنات الدقيقة. تتراقق المبيضات لدى أربع نساء من أصل عشر مع أنواع أخرى من الكائنات الدقيقة. لعلاج الالتهابات المختلطة، يتعين على المرأة أن تأخذ بالضرورة أدوية مضادة للفطريات عن طريق الفم إلا أنها لن تكون كافية لوحدها لعلاج الالتهاب بل لا بدّ أن تقترن بالبروبيوتيك. ولما كان المهبل يحتوي في الظروف الطبيعية على البروبيوتيك، ستساعد الكمية المكملة منه على إعادة التوازن الجرثومي إلى المهبل.

○ بالإضافة إلى ذلك، تساعد سدادات البروبيوتيك المتوفرة في الصيدليات على علاج التهابات، فتؤمن حماية دورية وعلاجاً في آن. للاستفادة من السدادات، لا بدّ من استعمال ثلاث منها على مدى ثلاثة أيام على الأقل أثناء الدورة الشهرية طوال ثلاث إلى ستّ دورات شهرية.

أفضل الأنواع:

من ضمن السلالات الفاعلة لعلاج التهابات المهبل الفطرية نذكر **لاكتوباسيلوس رامنوسوس**، **لاكتوباسيلوس فيرمانتوم**، **لاكتوباسيلوس غاسيري** المتوافر في:

- سدادات Florgynal الغنية بالبروبيوتيك، وهي عبارة عن ٢٢ سداة من مختبرات «سافوريل».
- Lactibiane Candisis ، عبارة عن ٤٠ كبسولة من مختبرات «بيليجيه».
- Femibion Flore ، عبارة عن ٢٨ كبسولة من مختبرات «ميرك».

هل ينفع الهلام النسائي الغني بالبروبيوتيك؟

يشير بعض ماركات منتجات العناية بالنظافة النسائية إلى احتوائها على البروبيوتيك في مختلف أنواع الهلام. تبدو الفكرة مثيرة للاهتمام لأننا نعلم جميعاً أهمية وجود اللاكتوباسيلوس لتأمين توازن النباتات التي تحتوي على الأغشية المخاطية، إلا أننا نجهل درجة فاعلية هذا النوع من الأدوية في حين نثق تماماً في أن منتجات النظافة النسائية الجيدة تحتوي على عوامل مساعدة دهنية، في حين تخلو من المطهرات وتتميز بمعدل حموضة معتدل يتراوح بين ٤.٨ و ٩.

الزبادي قليل الدسم المحلى يزيد
الوزن بشكل كبير

أعلنت دراسة علمية حديثة أجراها الباحثان غراي تابيز وبيتر أتياء، من جامعة ستانفورد بالولايات المتحدة، أن لبن الزبادي الخالي من الدسم يتسبب بزيادة كبيرة في الوزن، مقارنة بلبن الزبادي كامل الدسم، حسبما نشرت صحيفة الدايلي ميل البريطانية. وأكد الباحثان أن السكر والمواد الأخرى المضافة للتعويض عن الدهون المفقودة تتسبب بمقاومة الأنسولين، وهي سبب أساسي للسمنة.

وفسّر الباحث بيتر أتياء هذا الأمر بأنه من خلال عدم احتواء لبن الزبادي قليل الدسم - المضاف إليه الخوخ، التوت، أو المشمش - على كمية كافية من الفاكهة، بحيث إنها لا تكسب لونها للزبادي. لذلك تتم إضافة مواد ملونة، سكر، ونكهات اصطناعية إليها، وبالتالي يكون المنتج منخفض الدسم، إلا أنه مرتفع السعرات الحرارية.

الزبادي قليل الدسم يُحسن جودة النظام الغذائي

الأشخاص الذين يحبون الزبادي لا يستمتعون فقط بمذاقه وطعمه، بل أيضاً بالفوائد التي يضيفها إلى نظامهم الغذائي ومن ثم إلى لياقتهم الصحية. فقد أظهرت دراسة جديدة نُشرت في العدد الأخير من مجلة «تغذية» الأميركية أن الانتظام في تناول الزبادي قليل الدسم يجعل الجسم يحصل على مغذيات مهمة يبقى غير مستهلكي الزبادي محرومين منها، أبرزها الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم والفيتامين «بي ١٢»، ناهيك عن تسهيله عملية الهضم والأيض والتمثيل الغذائي.

أفاد باحثون من جامعة توفتس بعد الدراسة التي أنجزوها عن تأثير تناول الزبادي على جودة النظام الغذائي أن الأشخاص الذين قالوا إنهم يتناولون الزبادي لهم قاسم مشترك واحد، وهو ميلهم إلى تناول كميات أكبر من الفواكه والخضراوات والمكسرات والسمك والحبوب الكاملة، وأن

أنظمتهم الغذائية تحوي سرعات حرارية أقل من اللحوم المعالجة والحبوب المكررة، بالمقارنة مع أولئك الذين لا يتناولون الزبادي.

ويقول الدكتور بول جاك، قائد فريق البحث ومدير مختبر وبائيات التغذية بمركز جون ماير لبحوث التغذية البشرية في جامعة توفتس، «الزبادي هو مصدر جيد جداً للعديد من المغذيات المهمة التي لا يستهلك الأميركيون ما يكفي منها كالسيوم والبوتاسيوم والمغنيزيوم». ويضيف: «إن إضافة الزبادي إلى النظام الغذائي تكمله وتجعل الجسم يحصل على متطلباته الغذائية كاملة، بما فيها تلك التي تكون غير موجودة في الأطعمة اليومية المألوفة».

نصائح

تقرير يوصي بتجنب تناول زبادى
الفواكه الاصطناعية وتعويضها
بالفواكه الطازجة:

تقرير نشر بالمجلة الطبية "British Journal of Nutrition" يوصي بتجنب تناول زبادى الفواكه، الذى يباع داخل محلات السوبر ماركت لأنه غنى بالسكر، ولكن يمكن إضافة الفواكه الطازجة إلى الزبادى دون مشاكل.